

Кулинарная энциклопедия

том 1



А (А ля карт — Аэрофритюрница)

SHOUT
SHARE **IT**



Annotation

Обычная энциклопедия – штука полезная, но скучноватая. Если нет надобности навести какую-нибудь справку, читать её вряд ли кто-то станет. Но вы уже, наверное, поняли, что перед вами – энциклопедия самая что ни на есть необычная. Её можно читать от первого тома до последнего, а можно просто открыть наугад, на любой странице – и тоже будет интересно. Или, допустим, услышали незнакомое название блюда, продукта, заинтересовались – что же это за чудо такое? Открыли энциклопедию – а там всё подробно описано. В общем, наша Кулинарная Энциклопедия – не просто массив информации, это прямое руководство к действию. Потому что человек, который узнал, как готовится, к примеру, аджапсанжал или клефтико, уже не сможет сидеть сложа руки, он захочет эти блюда приготовить.

- Кулинарная энциклопедия. Том 1. А (А ля карт – Аэрофритюрница)



○ Кулинария от А до Я

○ А

■ А ля карт

■ Абалон (аваби)

■ Аббаккьо

■ Абгора

■ Абердинские булочки

■ Абес

■ Абонданс

■ Абрикос



■ Абрикосовое пюре с взбитыми сливками

■ Абрикосовое варенье

■ Абрикосовый пирог

■ Абрикотин



■ Торт «Абрикотин»

■ Абсент

■ Абсентная ложечка

■ Авголемоно

■ Авокадо

■ Закуска из авокадо и апельсина



■ Салат с креветками, авокадо и

грейпфрутом

- Гуакамоле с перцем
- Аврора
- Австралийская кухня
- Австрийская кухня
- Автоклав
- Агава
- Агар (агар-агар)
- Аджапсанда (аджапсандали)
- Аджика
- Адобо
- Адыгейский сыр
- Азароль
- Азербайджанская кухня
- Азу
 -
 - Азу с картофелем
- Аи
- Аир
- Айва
- Долма из айвы
- Айва, запечённая с овощами и куриной грудкой
- Компот из айвы, слив и яблок
- Айвар
- Айлазан
- Аймокац
- Айнгемахтс
- Айнтопф
- Айоли
- Айран
 -
 - Домашний айран с зеленью
- Айриш крим
- Айсбайн
- Айсберг
- Салат айсберг с арбузом и моцареллой
- Аквавит
- Аквакотта
- Акула
- Аласка чорба
- Аливенци (аливанка, аливенч)
- Алиготе
- Аличи
- Алкоголь в кулинарии

- Алкогольные напитки
- Аллеманд
- Алоэ (столетник)
- Алсу
- Алыча
 -
 - Джем из алычи
- Аль денте
- Альтбир
- Альфахор (альфахорес)
- Альякас
- Алюминиевая посуда
- Амарант (щирица)
 -
 - Оладьи амарантовые
- Амаретти
- Амаретто
- Амаро
- Амброзия
- Американо
- Американская кухня
- Корн-дог – сосиска, обжаренная в тесте и панировке, на палочке
- Амич
- Амонтильядо
- Ампапада
- Амыш
- Ананас
- Курица с ананасами в кисло-сладком соусе
- Ананас в сиропе со специями
- Английская кухня
- Английский завтрак
- Ангостура
- Анзак
- Андуй
- Андуйет
- Анис
- Анисовка
- Аннона
- Антеп эзмеси
- Антикучос
- Антиоксиданты
- Антипасто
- Антипригарное покрытие

- Антоновка
- Печёная антоновка с красной смородиной
- Антре
- Антрекот
- Анчоусы
 -
 - Паста с анчоусами и овощами
- Анчоусная паста
- Аньолотти
- Апельсин
 -
 - Гранита с апельсиновым и лимонным соком
 - Утиная грудка с апельсиновым соусом
 - Салат из апельсинов с мятой
- Апельсиновая вода
- Аперитив
- Аперифрэ
- Апероль спритц
- Аппенцеллерн
- Аппер, Николя Франсуа
- Аппетайзер
- Априкопитта
- Арабика
- Арабская кухня
- Арак (арака)
- Аранчини
- Арахис
 -
 - Печенье арахисовое
 - Вьетнамский салат с курицей и арахисом
- Арахисовая диета
- Арахисовое масло (арахисовая паста)
- Арборио
- Арбуз
 -
 - Арбузно-клубничный десертный суп
 - Салат из арбуза с ветчиной, фенхелем и яблоком
 - Солёный арбуз
- Арбузная диета
- Арганак
- Аргентина
- Аришта-плов

- Аришта-халва
- Аркас
- Арманьяк
- Армянская кухня
- Арнаки клефтико
- Ароматизаторы
- Ароматизированные масла и уксус
- Арнаут
- Аррос кон пойо
- Артишок
- Артишоки на пару с соусом айоли
- Архи
- Асадо
- Асафетида
- Аспик (французское заливное)
- Ассорти
- Атала
- Атле
- Аустер (ойстер)
- Афродизиаки
- Ахобланко
- Ацидофилин
- Ачик-чучук
- Ачма
- Ашук (ахцан)
- Ашуре (ашура)
- Аэрогриль
- Аэрофритюрница

- notes

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Кулинарная энциклопедия. Том 1. А (А ля карт – Аэрофритюрница)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Мария Захарова, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леяев, Татьяна Горелкина, Ирина
Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом

© При подготовке макета использовались материалы
фотобанка Shutterstock



Обычная энциклопедия – штука полезная, но скучноватая. Если нет надобности навести какую-нибудь справку, читать её вряд ли кто-то станет.

Но вы уже, наверное, поняли, что перед вами – энциклопедия самая что ни на есть необычная. Её можно читать от первого тома до последнего, а можно просто открыть наугад, на любой странице – и тоже будет интересно. Или, допустим, услышали незнакомое название блюда, продукта, заинтересовались – что же это за чудо такое? Открыли энциклопедию – а там всё подробно описано. В общем, наша Кулинарная Энциклопедия – не просто массив информации, это прямое руководство к действию. Потому что человек, который узнал, как готовится, к примеру, аджапсанжал или клефтико, уже не сможет сидеть сложа руки, он захочет эти блюда приготовить.

С другой стороны, наша энциклопедия весьма полезна и

людям, далёким от кулинарии. Вы ведь, наверное, в курсе, что женщины считают необыкновенно привлекательными мужчин, которые умеют готовить? Ну, так почему бы этим не воспользоваться? Представляете, сколько очков заработает мужчина, заявивший прилюдно: «Ничто так не сближает, как завтрак, приготовленный своими руками и элегантно поданный любимой в постель». Да и у дамы, как бы вскользь обронившей «Ой, подумаешь, велика сложность – кулебяку приготовить, было бы для кого», резко возрастают шансы выйти замуж. Правда, потом за свои слова придётся держать ответ, но это не составит проблемы для тех, у кого есть наша энциклопедия.

В ней вы найдете если не всё, то очень многое о том, что и как готовить, какие продукты для этого лучше использовать. Да и о самих продуктах можно узнать много интересного. У каждого из них – своя история, порой весьма увлекательная. Как в нашу жизнь вошла картошка, большинство из вас знает, а вот когда и как в России научились готовить пельмени – наверняка не все в курсе. Ничего страшного, наша энциклопедия поможет. А заодно расскажет о самых популярных блюдах разных стран мира – от салатов и супов до десертов. Некоторые из них покажутся вам экзотическими, но если приглядитесь, заметите, что приготовить их вам вполне под силу. Блюда при этом будут на любой вкус – и для вегетарианцев, и для любителей мясного. И, разумеется, каждый рецепт дополнит информация о времени приготовления блюда и его калорийности.

По ходу дела читателю предстоит столкнуться с разными кулинарными техниками. Тут и старинные, такие как готовка в печи, и ультрасовременные – в аэрогриле или мультиварке. А ещё мы расскажем о посуде и кухонных приспособлениях, которые изрядно облегчают жизнь кулинару, о правилах сервировки стола. Вспомним о самых выдающихся поварах всех времён и народов и о самых популярных диетах.

В общем – вперёд, в волшебный мир кулинарии. Энциклопедия вам в помощь!

A

А ля карт

(фр. *a la carte* – по карте, по меню)

Во многих французских ресторанах меню состоит из двух частей с пометками *a la carte* и *table d'hôte*. «А ля карт» означает свободный выбор блюд, против каждого из которых проставлена его цена, и посетитель расплачивается в зависимости от числа заказанных блюд, в отличие от системы табльдот – оплаты комплексного меню за фиксированную цену. В российских ресторанах существует та же система: заказ по меню и бизнес-ланч с фиксированным набором блюд и такой же фиксированной ценой.

С названием «а ля карт» часто сталкиваются туристы, отдыхающие в отелях Египта и Турции, где этот термин означает рестораны на территории отеля, в которых не действует обычная система «шведский стол», а блюда заказываются согласно меню.

Абалон (аваби)

Моллюск, известный также под названием «морское ухо», обитающий в холодных морских водах. Мясо этого моллюска считается деликатесом в странах Латинской Америки (особенно Чили), Франции, Новой Зеландии, Юго-Восточной и Восточной Азии (особенно в Китае, Японии и Корее).



Итальянское горячее блюдо из мяса ягнёнка (по-итальянски *abbacchio* – ягнёнок, молочный барашек). Поджаренная с чесноком и розмарином ягнятина традиционно подаётся в Италии на Пасху и Рождество. В Риме кусочки ягнятины обжаривают, а затем прогревают в пряном соусе, а в регионе Лацио и Милане мясо на рёбрышках маринуют с чесноком и розмарином и жарят на гриле.

На 2 порции

Время приготовления: 25 мин + маринование

500 г ягнятины на рёбрышках

несколько веточек розмарина

2 головки чеснока

3 ст. л. оливкового масла

соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

- Подготовить ягнятину: нарезать на кусочки по косточке, зачистить косточки, удалить лишний жир. Слегка отбить мясо.

- Выложить ягнятину на плоский поддон, рядом положить разрезанные пополам поперёк головки чеснока. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать розмарином и полить оливковым маслом. Дать промариноваться около получаса.

- Приготовить ягнятину на гриле, поджарив до золотистой корочки с обеих сторон. Одновременно запечь на гриле чеснок. Подавать, дополнив ягнятину печёным чесноком и украсив по желанию веточками розмарина.



Абгора

Сок незрелого винограда, который используется в азербайджанской кухне вместо уксуса для подкисления мясных блюд.

Абердинские булочки

Названные в честь шотландского города Абердина, эти плотные и жирные слоёные булочки были придуманы в старину для того, чтобы их могли брать с собой в долгое плавание рыбаки. Булочки долго не черствеют, к тому же очень калорийны. На вкус напоминают французские круассаны, только гораздо более плотные по структуре.

Пресное тесто, которое используется для приготовления блюд, но не предназначено для еды. Например, тесто, в котором запекают окорок, кролика или дичь, а также тесто, которым заклепывают отверстие горшка при готовке в печи или в духовке.

Абонданс

Французский полутвёрдый сыр с ровной корочкой оранжево-коричневого цвета с голубыми казеиновыми пятнами и отпечатавшимся рисунком ткани, в которую он был завернут при созревании.

Плоды садового дерева из рода Слива. Более 2 тысяч лет назад абрикосы распространились в Средней Азии, затем в Армении, а оттуда под названием «армянское яблоко» были вывезены в Грецию, откуда позднее попали в Рим. В средние века абрикос распространился по всей Южной Европе, а в Россию попал в XVII столетии. Сейчас абрикос растёт везде, где сухое и жаркое лето, в России – в Крыму, на Кавказе и в южных районах европейской части страны.

Съедобны как плоды абрикоса, так и его семена. Мякоть свежих абрикосов содержит от 4,7 до 27 % сахаров, небольшое количество декстрина, инулина и крахмала. Содержание клетчатки – 0,8 %, органических кислот – 1,3 %. В свежих плодах содержатся витамины Р, В₁ и РР, а также каротин (провитамин А) – его в абрикосах больше всего среди фруктов, произрастающих в России. В свежих плодах содержится около 305 мг солей калия (в сушёных – в 5–6 раз больше). Поэтому абрикосы рекомендуют людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Имеются также такие минеральные вещества, как магний и фосфор. Микроэлементы представлены солями железа и соединениями йода, которого особенно много в армянских сортах абрикосов. Поэтому систематическое употребление в пищу абрикосов способно предупредить заболевания щитовидной железы. Из других веществ в абрикосах присутствует пектин, обладающий способностью выводить из организма токсические продукты обмена и холестерин. Есть в абрикосах дубильные вещества, придающие плодам некоторую терпкость, вяжущий вкус и крепящие свойства. Сок абрикосов обладает антибиотической активностью, в частности, угнетающе действует на гнилостные бактерии.



Абрикосы употребляются в пищу как в свежем, так и в сушёном виде. Сушёные абрикосы с косточкой – это урюк, без косточки – курага. Семена абрикоса, извлечённые из косточек, в кулинарии могут служить заменой миндаля, а также из них путём выжимки получают молоко, подобное миндальному.

Как выбирать

Вкуснее и ароматнее всего сезонные, местные абрикосы, созревшие на дереве – в России их можно найти в продаже с середины мая по август, в остальные месяцы продаются импортные абрикосы из Чили, Южной Африки или Новой Зеландии, не такие ароматные и, как правило, не полностью созревшие.



Выбирайте плотные плоды насыщенного жёлто-оранжевого цвета. Абрикосы быстро портятся, поэтому примятые или мягкие плоды нужно есть или пускать в готовку сразу после покупки.

Как хранить

Спелые абрикосы хранятся в холодильнике в закрытом контейнере в отделении для овощей и фруктов не более недели. Абрикосы можно замораживать, но имейте в виду, что после размораживания они становятся очень мягкими, теряя свою структуру.

Подготовка

Свежие абрикосы следует освободить от жёстких плодоножек, аккуратно помыть и дать обсохнуть.

Плоды разрезать ножом из нержавеющей стали по бороздке, разделить на половинки и удалить косточку.

Для приготовления пюре абрикосы нужно целиком погрузить в кипяток на 30 секунд, затем снять с них кожицу, разделить пополам и удалить косточки.

Половинки абрикосов залить небольшим количеством воды, чтобы она их покрыла, довести до кипения, проварить 5 минут,

затем протереть через сито, добавив в пюре отвар, чтобы оно было более жидким.

Абрикосовое пюре с взбитыми сливками

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

400 г абрикосов

80 г сахара

120–150 г жирных сливок

Калорийность: 249 ккал

- Приготовить пюре из абрикосов (см. Подготовка), добавить сахар и перемешать до его растворения. Охладить перед подачей.
- Взбить сливки, добавив щепотку сахара, в пышную стойкую пену.
- Разложить абрикосовое пюре по стаканам, украсить взбитыми сливками.



Абрикосовое варенье



Время приготовления: 50 мин

1 кг твёрдых, не перезрелых абрикосов
1 кг сахара
100 мл воды
щепотка ванилина

Калорийность: 236 ккал

- Абрикосы промыть, обсушить, разрезать на четвертинки, удалив косточки.
- Положить абрикосы в кастрюлю, добавить половину сахара, влить воду, довести до кипения и варить на слабом огне 30 минут, снимая пену.
- Всыпать оставшийся сахар, добавить ванилин и проварить ещё 10 минут.
- Разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Абрикосовый пирог

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час

350 г абрикосов

100 г сливочного масла

150 г сахара

1 пакетик ванильного сахара

2 яйца

200 г пшеничной муки

1 пакетик разрыхлителя

щепотка соли

40 г абрикосового варенья или джема

масло для смазывания формы

сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 236 ккал

• Абрикосы помыть, обсушить, разделить на половинки или четвертинки, удалив косточки.

• Приготовить тесто: размягчённое при комнатной температуре масло взбить с сахаром и ванильным сахаром до пышной белой массы. Добавить яйца и снова взбить. Всыпать муку с разрыхлителем и солью, вымесить очень мягкое однородное тесто.

• Форму для выпечки диаметром 21 см смазать маслом и выложить дно пергаментом. Выложить тесто, разровнять. Смазать вареньем или джемом. Сверху разложить абрикосы.

• Выпекать при 190 °С в течение 40 минут. Дать остыть, прежде чем доставать из формы. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

См. также Анрикопитта – Греческий абрикосовый пирог.



Абрикотин

1) Абрикосовый ликёр на натуральной (фруктовой или косточковой) основе, который применяется в кондитерской промышленности, а также при изготовлении сладких блюд – киселей, компотов, тортов, желе и других в качестве ароматизатора.



2) Торт на основе абрикосового ликёра, популярный в СССР.

Торт «Абрикотин»

На 8 порций

Время приготовления: 2 часа

Для теста

300 г пшеничной муки

180 г размягчённого сливочного масла
120 г сахара
1 яйцо
5 г разрыхлителя
щепотка соли

Калорийность: 483 ккал

Для крема шарлотт

1 яичный желток
90 мл молока
130 г сахара
160 г сливочного масла
1 пакетик ванильного сахара
2 ст. л. абрикосового ликёра или джема

Для глазури

150 г сахарной пудры
1 ч. л. свекольного сока
2 ст. л. абрикосового ликёра или воды
10 г жареного рубленого арахиса для украшения

• Муку просеять, добавить разрыхлитель. Размягчённое сливочное масло взбить с сахаром, щепоткой соли и яйцом. Небольшими порциями ввести муку в масляную смесь. Замесить тесто, разделить его на 5 равных частей, накрыть пищевой плёнкой и поставить в холодильник минимум на полчаса.

• Затем достать тесто, поочередно раскатать каждую часть на присыпанной мукой бумаге для выпечки. Вырезать с помощью тарелки круглые коржи чуть больше 20 см в диаметре или одинаковые квадраты со сторонами 20 см. Оставшиеся обрезки собрать, раскатать в дополнительный корж, не обрезая края.

• Готовить в разогретой до 200 °С духовке по 10–15 минут каждый корж. Остудить.

• Дополнительный корж смолоть или натереть на тёрке, смешать с измельчённым арахисом и затем использовать для обсыпки торта.

• Для крема слегка взбить желток с молоком и сахаром. На небольшом огне, постоянно помешивая, довести смесь до кипения и готовить около 5 минут. Остудить. Размягчённое сливочное масло для крема взбить с пакетиком ванильного сахара и абрикосовым ликёром или джемом. Добавить остывшую до комнатной температуры часть крема, тщательно смешать.

• Для украшения торта приготовить глазурь: смешать

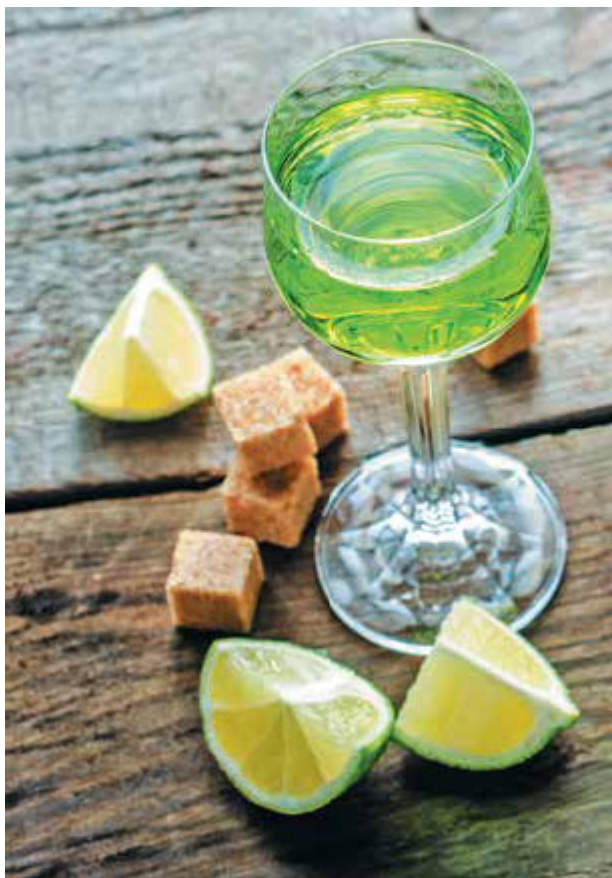
сахарную пудру с чайной ложкой свекольного сока и абрикосовым ликёром. Глазурь использовать сразу же, нанеся на верхний корж торта, или накрыть пищевой плёнкой. При необходимости, если глазурь затвердеет, подогреть её 10–20 секунд в микроволновке, чтобы она вновь стала жидкой. Одну ложку глазури можно отложить, добавить в неё какао и использовать для дополнительного украшения торта.

- 4 коржа смазать кремом, собрать торт, часть крема оставить для боков торта. Выложить верхний корж, покрытый глазурью, бока посыпать крошкой.



Абсент

Крепкий французский алкогольный напиток (до 75°), содержащий экстракт горькой полыни. Кроме него, в состав напитка входят следующие компоненты: анис, фенхель, аир, мята, мелисса, лакрица, дягиль, ясенец белый, кориандр, вероника, ромашка, петрушка и иссоп. Обычно абсент имеет зелёный цвет, за что его прозвали «Зелёной феей», но встречаются разновидности и других цветов. Из-за содержания в абсенте вещества туйона он обладает галлюциногенным действием.



История

Одна из наиболее достоверных версий изобретения напитка приписывает его рецепт швейцаркам, сёстрам Энрио, которые

изготавливали целебные снадобья в конце XVIII века в городке Куве на границе с Францией. Они придумали полынно-анисовую настойку, рецепт которой впоследствии был продан предпринимателю Анри Дюбье, который наладил массовое производство напитка. Абсент был очень популярен во Франции в конце XIX века – его пили почти столько же, сколько вина. Появились дешёвые разновидности абсента, которыми можно было отравиться. Возникла зависимость от абсента. Самая распространённая легенда про негативное воздействие абсента на психику гласит, что художник Винсент Ван Гог, находясь под воздействием «Зелёной феи», отрезал себе ухо.

Из-за негативного влияния напитка на психику в 1906 году абсент был запрещён в Швейцарии, а в 1916 – во Франции и в некоторых других странах. В настоящее время абсент легализован во многих странах Евросоюза, но производители напитка должны строго контролировать содержание в нём туйона, чтобы он не наносил вред здоровью.

Самые популярные способы пить абсент

Чешский: через кусочек сахара на специальной абсентной ложечке с прорезями, лежащей сверху на стакане или бокале, пропустить постепенно, по каплям, одну часть абсента. Поджечь сахар и дать получившейся жжёной карамели накапать в абсент. Разбавить тремя частями воды.

Кристалльный чешский: налить в стопку абсент (столько, чтобы можно было выпить одним глотком) и поджечь. Когда огонь погаснет, выпить залпом, не запивая и не закусывая.

Французский: налить в стакан или бокал одну часть абсента, положить сверху на стакан специальную абсентную ложечку с прорезями, на неё – кусочек сахара. Влить в стакан три части ледяной воды через сахар на ложечке.



Пабло Пикассо. «Любительница абсента». 1901 г.

Абсентная ложечка



Специальный аксессуар, фигурная ложечка с прорезями, предназначенная для того, чтобы подавать абсент с сахаром. Ложечку кладут сверху на бокал или стакан, на неё помещают сахар и поливают абсентом. Иногда сахар дополнительно поджигают (см. *Абсент*).

Авголемоно

Традиционный греческий суп, который обычно варят на курином бульоне с добавлением мелкой пасты орзо и яично-лимонной смеси, придающей супу не только вкус, но и густоту. Заправка для супа, которая и называется авголемоно – «яйцо и лимон», – используется также как соус к долме, артишокам, мясным тефтелям и запечённой свинине.

На 6 порций

Время приготовления: 10 мин

2 л куриного бульона

130–140 г пасты орзо или другой мелкой пасты

3 крупных яйца

сок 1 крупного лимона

ломтики лимона для подачи

соль и перец по вкусу

Калорийность: 100 ккал

• Бульон в кастрюле довести до кипения, всыпать пасту и варить 5 минут.

• Яйца взбить, постепенно, не прекращая взбивать, влить лимонный сок. Затем, продолжая взбивать, постепенно влить в заправку половник горячего бульона из кастрюли с супом. Влить ещё 2–3 половника бульона и перемешать.

• Перелить разведённый соус в кастрюлю с супом, снять с огня (не доводить до кипения, иначе яйца свернутся!). Посолить и поперчить по вкусу и подавать, украсив ломтиками лимона.



Авокадо

Другое название – «аллигаторова груша». Плод вечнозелёного дерева из семейства Лавровые, который может иметь грушевидную или округлую форму. Кожица у авокадо жёсткая, у незрелых плодов – тёмно-зелёная, через некоторое время после созревания она чернеет. Мякоть зрелого плода имеет зелёный или жёлто-зелёный цвет, маслянистая, содержит много жира. В центре плода находится крупное семя.

Авокадо, судя по археологическим данным, культивируется с глубокой древности. Ацтеки, например, называли его «лесным маслом». В наши дни авокадо выращивают в тропическом и субтропическом климате в Мексике, Центральной Америке, Израиле и Африке. Авокадо очень питательно, и кроме того, что оно содержит полезный растительный жир и витамин Е, в этом фрукте много калия, который обладает противоаритмическими свойствами. Другой важный элемент, содержащийся в авокадо, – глутатион – мощный антиоксидант. Аллигаторова груша богата витаминами А, С, Е, Р, В. Также в плодах есть медь, железо, кальций, магний и фосфор.

В кулинарии авокадо особенно ценится за свой нежный масляный вкус с лёгким ореховым оттенком. Так как авокадо не переносит термической обработки, оно используется только в холодных блюдах: салатах, соусах-дипах, закусках. Популярное блюдо из авокадо – мексиканский густой соус гуакамоле, а в Бразилии из авокадо готовят сладкие кремы и питательные молочные коктейли. При использовании авокадо в готовке нужно иметь в виду, что его мякоть очень быстро окисляется и приобретает некрасивый бурый цвет, поэтому разрезанный плод авокадо нужно сразу сбрызнуть соком лимона или лайма, чтобы предотвратить окисление.



Как выбирать

Спелый плод авокадо отличается глянцевой кожицей и слегка проминается, если надавить пальцем на его кожицу. Если кожица местами почернела, и при нажатии остаётся не разглаживающаяся вмятина, плод перезревший. Но в продаже чаще встречаются недозрелые, твёрдые плоды, которые хорошо дозревают в домашних условиях при комнатной температуре. Если вы хотите ускорить процесс дозревания, положите авокадо в бумажный пакет вместе с яблоком или бананом.



Как хранить

Спелые плоды авокадо могут храниться завернутыми в холодильнике в отделении для овощей довольно долго – до 2 недель. Разрезанный плод нужно обязательно сбрызнуть лимонным соком и завернуть в пищевую плёнку – так он может храниться в холодильнике пару дней. При необходимости мякоть авокадо можно заморозить, предварительно размяв её в пюре и сбрызнув лимонным соком.

Подготовка

Главное, что нужно научиться делать с авокадо, – это аккуратно извлекать косточку. Для этого плод авокадо острым ножом нужно прорезать до косточки вдоль по окружности. Затем взять авокадо в левую руку, а правой аккуратно, лёгким «откручивающим» движением отделить половину. Сбрызнуть половину без косточки лимонным соком. Затем взять половину с косточкой в левую руку, а правой, крепко держа большой тяжёлый нож, рубящим движением вертикально вонзить лезвие ножа в косточку. Косточка очень крепкая, так что риск порезаться практически отсутствует, но нужно всё равно соблюдать осторожность. Нож должен войти в косточку и плотно в ней застрять, потянув его вверх, можно без труда и очень аккуратно, не повредив мякоть, удалить косточку. Сбрызнуть вторую половину лимонным соком.

Закуска из авокадо и апельсина

На 2 порции

Время приготовления: 5 мин

1 спелый плод авокадо

1 крупный апельсин

горсть жареного фундука

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока

листочки базилика для подачи

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

- Из авокадо извлечь косточку (см. Подготовка), аккуратно снять кожицу, нарезать полукруглыми не слишком толстыми ломтиками. Апельсин очистить, сняв кожуру и белый слой под ней, разрезать пополам и нарезать ломтиками той же толщины, что и авокадо. Выложить на тарелки по кругу, чередуя авокадо с апельсином.

- Приготовить заправку, смешав оливковое масло с лимонным соком и солью по вкусу. Полить заправкой закуску. Посыпать фундуком и свежемолотым чёрным перцем, украсить листочками базилика, сразу подавать.



Салат с креветками, авокадо и грейпфрутом

На 4 порции

Время приготовления: 15 мин

400 г креветок

1 спелый плод авокадо

1 крупный красный грейпфрут

1 ст. л. лимонного сока

80 г майонеза

соль и молотая паприка по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Креветки отварить в течение 1 минуты, воду слить. Дать остыть, очистить, оставляя хвостики.

• Извлечь из авокадо косточку (см. Подготовка), мякоть аккуратно освободить от кожицы, нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

• Грейпфрут очистить, сняв кожуру и белый слой под ней,

вырезать из перегородок сегменты мякоти. Сок, который при этом выделится, сохранить.

- Выложить в салатник дольки грейпфрута и ломтики авокадо, сверху – креветки. Майонез смешать с соком грейпфрута и полить им салат. Посыпать паприкой и подавать.



Гуакамоле с перцем

На 4 порции

Время приготовления: 8 мин

0,5 зелёного перца чили или 1 небольшой перец халапеньо

2 спелых авокадо

1 небольшой лимон или лайм

2 ч. л. оливкового масла

соль по вкусу

Калорийность: 97 ккал

• Перец освободить от семян (по желанию) и мелко нарубить. Растереть перец в ступке пестиком почти до однородной массы. Переложить в миску.

• Авокадо освободить от косточки, выбрать мякоть из кожуры ложкой, полить выжатым из лимона или лайма соком. Растереть мякоть авокадо в ступке пестиком и добавить к пасте из перца. Влить оливковое масло, посолить по вкусу.

• Подавать сразу с кукурузными чипсами. Гуакамоле нельзя хранить, так как он быстро окисляется.



Аврора

Французский соус на основе соуса бешамель или велюте с добавлением томата. Подаётся к яйцам, рыбе, курице, овощам.

Время приготовления: 12 мин

Для соуса бешамель

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. пшеничной муки

2 стакана молока

щепотка соли

Для соуса аврора

2 стакана соуса бешамель

2–4 ст. л. томатного пюре или томатной пасты

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. рубленой петрушки, базилика или эстрагона
(по желанию)

соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Приготовить соус бешамель. Для этого растопить на сковороде сливочное масло, всыпать муку и готовить, помешивая, до появления лёгкого розового оттенка (не до потемнения!). Снять с огня, влить молоко и взбить венчиком до однородности. Вернуть на огонь и довести до кипения при постоянном помешивании.

• Приготовить соус аврора. В горячий бешамель по одной ложке добавлять томатную пасту или пюре до тех пор, пока он не приобретёт желаемый вкус и цвет. Посолить и поперчить по вкусу.

• Снять соус с огня, вмешать сливочное масло и, по желанию, рубленые травы.



Австралийская кухня

Кухня Австралии сформировалась на основе британских кулинарных традиций, которые на новый материк привезли с собой переселенцы из Старого Света. Однако благодаря большому притоку иммигрантов из Азии и стран Средиземноморья, а также изучению и освоению исконно австралийских даров природы, приправ и специй, ведущих происхождение из кулинарных традиций аборигенов, австралийская кухня обогатилась новыми блюдами, и в настоящее время можно говорить о вполне самобытной и сложившейся кухне этой страны. Основу её до сих пор составляют типично английские блюда – жареная индейка, запечённый окорок, фаршированная курица, различные пудинги, которые обычно подают к праздничному столу. Повседневное меню австралийцев в большой степени отвечает принципам здорового питания: много фруктов (включая местные, чисто австралийские, такие, как «десертный персик» квандонг, пальчиковый лайм или мелкая местная слива давидсония), овощей и морепродуктов, блюда с пониженным содержанием соли и жиров. Из традиционной кухни аборигенов (бушфуд) в меню австралийцев перекочевали такие виды местного мяса, как кенгурятина, мясо крокодила, страуса эму и опоссума. Необыкновенной популярностью во всей Австралии пользуется веджимайт – густая паста на основе дрожжевого экстракта со специфическим вкусом; типичный австралийский завтрак – это тосты, намазанные веджимайтом. Наиболее самобытная часть австралийской кухни – её разнообразные десерты, среди которых самый известный – торт «Павлова», названный в честь великой русской балерины. Широко известны во всём мире австралийские вина.

Важнейшие блюда австралийской кухни (в алфавитном порядке^[1]):

Анзак – овсяное печенье с добавлением кокоса.

Барамунди – самая популярная в Австралии морская рыба, которую готовят на пару или жарят.

Барбекю – любимый австралийцами способ приготовления мяса.

Веджимайт – паста на основе дрожжевого экстракта.

Ламингтон – бисквитный десерт.

Мясной пирог по-австралийски – небольшой пирог с

мясной начинкой, смазанный сверху кетчупом.

Павлова – торт на основе коржей из безе с фруктами.

Стейки из высококачественной местной говядины.

Цыпленок «Мельбурн» – обжаренные филе и ножки цыплёнка в розовом соусе.

Эльфийский хлеб – бутерброды со сливочным маслом и разноцветными кондитерскими посыпками.

Австрийская кухня

Условно кухню Австрии можно разделить на «столичную» – венскую, более известную во всём мире и являющуюся одной из «визитных карточек» страны, и более скромную общенациональную. Кулинарные традиции этого государства в большой степени сложились под влиянием соседних регионов: Венгрии, Италии, Баварии и Богемии. Интересно, что в Австрии издавна знать не гнушалась блюдами простой крестьянской кухни, и они со временем вошли в ресторанные меню. Для австрийской кухни характерна любовь к мясным блюдам – колбаскам, шницелю, окороку, паштетам и т. п., прежде всего из говядины и свинины. В отличие от немецких и итальянских мясных блюд, австрийские более нейтральны, содержат меньше специй, отличаются нежным вкусом. Очень популярны блюда из дичи, а также из субпродуктов. Рыба встречается в меню не столь часто, но среди классических австрийских кушаний есть несколько блюд из речной рыбы. Из молочных продуктов наибольшую популярность имеют сыры, которых здесь производится великое множество. Достаточно разнообразны и блюда из овощей, многие из которых явно позаимствованы из венгерской и немецкой кухонь, например, паприкаш или тушёная кислая капуста. Среди напитков лидируют кофе и горячий шоколад, пиво и местное вино. Во всём мире известна замечательная австрийская сладкая выпечка – штрудели, пудинги, торты, пирожные, печенье, блинчики.



Важнейшие блюда австрийской кухни (в алфавитном порядке):^[2]

Бойшель – рагу из телячьих лёгких.

Ваниллеростбретен – ростбиф с чесноком.

Венский шницель – отбитый до минимальной толщины кусок телятины, жаренный в панировке.

Грёстль – жареный картофель с говядиной, грудинкой и яичницей.

Гуляш – мясо, тушённое с овощами.

Кайзершмаррн – сладкие блинчики, разделённые на кусочки при жарке.

Кофе по-льезки – десерт из кофейного мороженого со взбитыми сливками.

Краутфлeckerль – блюдо из капусты с пастой.

Курица по-венски – куски курицы в панировке, жаренные во фритюре.

Линцкий торт – в тесто добавляется миндальное масло, начинка из джема.

Пуншкрапфен – бисквитный десерт с начинкой, в состав которой входит ром.

Ростбиф – обжаренная говядина.

Тафельшпиц – отварная говядина.

Торт «Захер» – шоколадный торт.

Швайнбратен – аналог буженины.

Штрицель – пирог с маковой или яблочной начинкой.

Штрудель – рулет из листового теста с различными начинками.



Автоклав



Специальное устройство, используемое в пищевой промышленности для консервации и пастеризации продуктов. В настоящее время производятся автоклавы и для домашнего использования. Они особенно хорошо подойдут тем, кто любит делать домашние заготовки, так как в них содержимое (банки с консервируемыми продуктами) обеззараживается при высоком давлении, при этом отпадает необходимость в стерилизации в кипящей воде. Автоклавы бывают двух типов: электрические, с встроенным ТЭНом, и газовые, которые нагреваются за счёт внешнего источника тепла: газовой или индукционной плиты. В автоклаве поддерживается температура 120 °С и постоянное давление 4,5 атм, что исключает возможность взрыва банок.

Агава

Растение из семейства Спаржевые. В Мексике растёт более 300 видов дикой агавы, в Европу она была завезена после открытия Америки. Из сахаристого сока агавы, собранного перед началом цветения, готовят алкогольный напиток – пульке, а из сердцевины растения производят крепкие алкогольные напитки – текилу и мескаль. Путём перегонки из сока голубой агавы делают дистиллят, он и является основой для текилы. Из стеблей одного из видов агавы также делается традиционный венесуэльский напиток кокуй. Кроме того, цветки агавы съедобны и добавляются в различные салаты. Листья богаты соком, обладающим полезными для здоровья свойствами, он используется для изготовления сахара, мёда и вина. Стебли растения едят в жареном виде.



Плантации агавы

Агар (агар-агар)

Вещество, являющееся аналогом желатина, экстракт из красных и бурых морских водорослей. Именно агар используют в своем питании вегетарианцы вместо желатина, имеющего животное происхождение. В странах Юго-Восточной Азии также в качестве желирующего вещества используют исключительно агар.

Агар встречается в продаже в двух видах: порошок и прозрачные пластины. При выборе агара важно знать, что продукт высшего сорта – более светлый, от белого (с сероватым оттенком) до бледно-жёлтого, в то время как жёлтый и тёмно-жёлтый агар ниже качеством.

Во время готовки с агаром нужно помнить, что, в отличие от желатина, агар не растворяется в холодной воде, поэтому его нужно заливать кипятком.



Аджапсандал (аджапсандали)

Овощное блюдо в грузинской, армянской и азербайджанской кухнях. Готовится из следующих обязательных ингредиентов: баклажаны, помидоры, сладкий перец, лук, чеснок, кинза, базилик, растительное масло. Иногда добавляются картофель и острый перец.

В старинных рецептах аджапсандал был очень простым, лишь из баклажанов, лука и различной зелени. Баклажаны по традиции пекли в печи и разбирали на тонкие ломтики руками, ведь от соприкосновения с металлическим ножом баклажаны темнеют.

На 6–8 порций

Время приготовления: 45 мин

4 средних баклажана
4 ст. л. растительного масла
2 луковицы
2 помидора
3 зубчика чеснока
3 сладких перца
1 пучок кинзы
1 пучок петрушки
1 острый зелёный перчик
1 ч. л. имеретинского шафрана
1 ч. л. хмели-сунели
соль и перец по вкусу
несколько веточек базилика для подачи

Калорийность: 63,5 ккал

• Баклажаны нарезать кружками. Разогреть в сковороде половину растительного масла, обжарить кружки с обеих сторон до золотистого цвета, снять со сковороды и отложить.

• Лук нарезать полукольцами, обжарить на оставшемся растительном масле 2–3 минуты. Помидоры надрезать крестообразно, погрузить в кипяток на 20 секунд, охладить под струёй воды и снять кожицу. Мелко нарезать, добавить к луку.

• Чеснок очистить и нарубить. Сладкий перец освободить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Зелень (кроме базилика) промыть, обсушить и мелко нарубить. Острый перец нарезать соломкой. Добавить овощи и зелень к луку. Приправить шафраном и хмели-сунели, тушить 5 минут.

- Переложить потушенные овощи в кастрюлю к баклажанам, посолить и поперчить по вкусу, осторожно перемешать и тушить ещё 10 минут под крышкой.

- При подаче посыпать блюдо мелко нарезанным базиликом. Есть его можно как горячим, так и холодным.



Аджика



Кавказская острая приправа, паста из красного перца с чесноком и пряными травами. В настоящую аджику помидоры не добавляют, зато традиционно перец для неё подсушивают, чтобы вкус был более сильным. Классический рецепт включает в себя только перец, чеснок, кориандр и много соли. Аджика обычно тёмно-красного цвета, но если её готовят из неспелого перца, может быть зелёной.

Легенда гласит, что когда абхазские чабаны уходили по весне в горы пасти овец, хозяева отар давали им соль, которая вызывает у животных жажду, и они начинают больше пить и есть, что способствует быстрому набору веса. Соль была дорогой, и чтобы чабаны не воровали её, к ней примешивали острый перец. Но чабаны приноровились использовать эту смесь как приправу, добавляя в неё пахучие пряности, такие как кинза, хмели-сунели, чеснок. Постепенно приправа стала обычным продуктом повседневного рациона в тех краях.

Время приготовления: 20 мин

20 стручков красного жгучего перца
1 головка чеснока
1 ст. л. каменной или морской соли
3 ч. л. семян кориандра
1,5 ч. л. зиры
2 ч. л. семян укропа
1,5 ст. л. семян пажитника

- Жгучий перец помыть, обсушить, разрезать, освободить от семян. Очистить чеснок. Измельчить перец и чеснок в блендере в густую пасту.

- Кориандр и зиру прокалить на сухой сковороде до появления аромата, но не дать потемнеть. Смолоть кориандр, зиру, семена укропа и пажитника в кофемолке или растереть в ступке.

- Смешать специи с перечно-чесночной массой, разложить в стерилизованные банки и закрыть крышками.

Адобо

Традиционное филиппинское блюдо, тушёная курица, свинина или морепродукты с луком в смеси соевого соуса, уксуса и специй.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

800 г свиного или куриного филе

2 средние луковицы

4–5 зубчиков чеснока

2 ст. л. растительного масла

90 мл соевого соуса

100 мл воды

2 ст. л. винного уксуса

2 ч. л. сахара

2–3 лавровых листа

чёрный и красный перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

- Мясо нарезать небольшими кусками, выложить на сковороду с разогретым маслом и быстро обжарить со всех сторон на сильном огне.

- Добавить к мясу нарезанный крупными перьями лук и крупно нарубленный чеснок, посыпать красным острым перцем. Убавить огонь и обжаривать, помешивая, около 7 минут.

- В миске смешать соевый соус, воду, уксус и сахар, влить смесь в сковороду с мясом и луком. Накрыть крышкой, убавить огонь до слабого и тушить до мягкости мяса (около 40 минут для курицы и 1 часа для свинины). За 5 минут до окончания тушения снять крышку, немного прибавить огонь и выпарить часть жидкости, чтобы соус стал более густым.



Адыгейский сыр



Сорт мягкого сыра с нежным, в меру солёным вкусом, из коровьего, овечьего или козьего молока, который изготавливается без созревания. Традиционное блюдо черкесской кухни. Ежегодно министерством сельского хозяйства Республики Адыгея в городе Майкоп проводится фестиваль-конкурс адыгейского сыра.

Адыгейский сыр – очень популярный продукт в кулинарии, он отлично подходит для самых различных блюд – от салатов и закусок до начинок пирогов и хачапури. Благодаря тому, что сыр плохо плавится, его можно обваливать в панировочных сухарях и поджаривать на сливочном масле.

Азароль

Очень мелкие груши, которые распространены в Средиземноморском регионе и на Балканах. Из этих груш варят варенье, как из райских яблочек, то есть целиком и с цветоножкой.

Азербайджанская кухня

Одна из древнейших, азербайджанская кухня отличается большим разнообразием, в ней представлены в самом широком ассортименте мясные, рыбные, овощные, сладкие блюда. Климат страны и мусульманское вероисповедание определяют основной состав продуктов в рационе местных жителей: в первую очередь, это баранина (свинина исключается полностью, говядина используется редко), в меньшей степени речная и морская рыба, много свежих фруктов и овощей, а также пряные травы, зелень: кресс-салат, базилик, кинза, мята и другие. Важную роль играют сухие пряности, прежде всего шафран и сумах. По религиозным причинам в блюда не добавляют алкоголь.

Самые распространённые способы готовки – в казане, на углях и в традиционной печи тандыре.

Важнейшие блюда азербайджанской кухни (в алфавитном порядке):^[3]

Бастурма – вяленая говядина.

Бозбаш – суп с бараниной, нут и овощами.

Гуймаг – пудинг с корицей.

Гюрза – род пельменей.

Долма – разнообразные виды фарша (мясной, рыбный, овощной) в виноградных и капустных листьях, айве, луке и т. д.

Дюшбара – суп с крошечными пельмешками.

Кайсаба – остро-сладкая закуска из кураги.

Кебаб – шашлык.

Курабье – традиционное песочное печенье.

Кутабы – фаршированные лепёшки.

Кюкю – омлет с добавлением большого количества зелени.

Кюфта – крупные фаршированные тефтели из мяса или рыбы.

Лаваш – самый распространённый вид хлеба.

Пахлава – медовый слоёный десерт.

Плов – насчитывается до 50 его разновидностей.

Фисинджан – дичь или птица в ореховом соусе.

Хаш – наваристый суп из говяжьих ног.

Шекербура – сладкие пирожки с ореховой начинкой.



Долма

Традиционное горячее блюдо татарской кухни, представляющее собой небольшие кусочки мяса (говядины или баранины), обжаренные и потушенные с помидорами или томатной пастой и с луком, часто с добавлением солёных огурцов.

Азу с картофелем

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

500 г мякоти говядины или баранины

2 средние луковицы

50 г курдючного сала

3 средних помидора

1 ст. л. томатной пасты

150 г солёных огурцов

1 кг картофеля

несколько горошин чёрного перца

2 лавровых листа

1 зубчик чеснока

несколько веточек петрушки

Калорийность: 134 ккал

• Мясо нарезать брусочками. Лук очистить и нарезать полукольцами. В казане или кастрюле с тяжёлым дном вытопить жир из нарезанного кубиками курдючного сала, шкварки удалить. Положить в жир мясо и обжарить на сильном огне до румяной корочки (около 7 минут).

• Помидоры нарезать дольками, томатную пасту развести в 60 мл воды. Добавить помидоры и разведённую томатную пасту к мясу, посолить по вкусу, добавить перец горошком и лавровый лист. Тушить на среднем огне под крышкой около 30 минут.

• Огурцы очистить от кожицы и семян, если они крупные, нарезать соломкой и потушить с небольшим количеством жидкости в отдельной посуде до мягкости.

• Картофель нарезать брусочками, обжарить до полуготовности около 7 минут. Тушёные огурцы и картофель добавить в посуду с мясом, перемешать и тушить ещё пару минут.

• Чеснок измельчить, петрушку мелко нарубить. Посыпать

ими готовое азу.



Французские шампанские вина из винодельческого центра Аи. В Россию стали поставляться с XVIII века. Упоминания об «Аи» часто встречаются у классиков русской поэзии.

*К Аи я больше не способен;
Аи любовнице подобен
Блестящей, ветреной, живой,
И своенравной, и пустой...*

А. Пушкин

*Я сидел у окна в переполненном зале.
Где-то пели смычки о любви.
Я послал тебе чёрную розу в бокале
Золотого, как небо, аи.*

А. Блок

Аир

Травянистое растение, корень которого издавна используется в кулинарных целях для ароматизации блюд, а также в засахаренном виде в качестве десерта. Препараты из корневища аира в народной медицине применяют при проблемах, связанных с желудочно-кишечным трактом: при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при расстройствах кишечника и метеоризме, при отсутствии аппетита. Также аир используется при бронхите, плеврите, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Растение из семейства Розовые со съедобными плодами, напоминающими по форме крупные груши с плотной жёлтой кожицей и ароматной, терпкой и довольно жёсткой мякотью. Айва произрастает на Кавказе, в Закавказье и Средней Азии, успешно культивируется в странах Средиземноморья, где издавна высоко ценилась и считалась атрибутом богини Венеры, символом любви и плодородия. Выращивают айву также в Африке, Америке и Австралии.

В зрелых плодах айвы содержатся сахар, дубильные вещества, протопектины, эфирное масло и органические кислоты (яблочная, лимонная и винная). Айва богата витаминами С, Е, В₁, В₂, В₆, РР и провитамином А. Свежие плоды айвы употребляются при малокровии и в качестве желчегонного средства, а сок из айвы оказывает общеукрепляющее и мочегонное действие.

Айву можно употреблять в сыром виде, но мякоть её настолько жёсткая, что чаще всего плоды пускают на переработку. Из айвы можно варить компоты, варенье, джемы, готовить мармелад, запекать, тушить, в жареном виде айва представляет собой отличный гарнир к мясу, кроме того, в Закавказье айву фаршируют.

Долма из айвы

На 4 порции

Время приготовления: 1 час 20 мин

4 одинаковые небольшие айвы

300 г мякоти баранины

2 ст. л. с горкой риса

0,5 луковицы

0,5 пучка кинзы

2 ст. л. топлёного масла

несколько веточек петрушки

соль и перец по вкусу

Калорийность: 185 ккал

• Айву промыть, срезать верхушку и аккуратно выбрать сердцевину, чтобы получились «чашечки» (можно также разрезать айву вдоль пополам – получатся «лодочки»).

• Мясо мелко нарубить ножом или пропустить через мясорубку. Рис предварительно замочить или отварить до полуготовности в небольшом количестве воды (7–8 минут), слить и охладить. Лук и кинзу мелко нарубить.

• Смешать мясной фарш с рисом, луком и кинзой, посолить и поперчить по вкусу. Начинить фаршем айву.

• В кастрюле с тяжёлым дном растопить масло, выложить айву, накрыть срезанными верхушками, сверху положить тарелку в качестве гнёта, накрыть крышкой и тушить до мягкости айвы, около 1 часа.

• При подаче полить айву соком, выделившимся при тушении.



Айва, запечённая с овощами и куриной грудкой

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

300 г айвы

500 г картофеля

1 сладкий перец

300 г тыквы

1 луковица

400 г филе куриной грудки

2 ст. л. растительного масла

розмарин, паприка

соль и перец по вкусу

Калорийность: 137 ккал



Компот из айвы, слив и яблок

Время приготовления: 25 мин

400 г айвы
400 г яблок
250 г слив
500 г сахара
1,2 л воды

Калорийность: 87 ккал

• Айву, картофель, перец и тыкву нарезать ломтиками, лук – полукольцами, куриную грудку – небольшими кусочками. Соединить всё в большой миске. Посолить, поперчить, добавить по вкусу розмарин и паприку, влить растительное масло и перемешать.

• Выложить смесь в рукав для запекания и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 40–50 минут.

• Айву и яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать дольками или кубиками. Сливы промыть, разделить пополам, при желании удалить косточки.

• Выложить айву в кастрюлю, залить водой и варить 10 минут. Затем добавить яблоки, варить ещё 5 минут. В конце варки добавить сливы и снять с огня. Переложить фрукты шумовкой в стерилизованные банки.

• В отвар всыпать сахар, довести до кипения, помешивая, чтобы сахар растворился, залить фрукты в банках, закатать.

Айвар

Сербское национальное блюдо, прозванное в народе «чёрной икрой бедняков». Обычно готовится из красного сладкого перца и служит либо самостоятельной холодной закуской, которую подают с хлебом, либо соусом к мясу, птице или рыбе.

Время приготовления: 50 мин

600 г красного сладкого перца

1 красный острый перец

300 г баклажанов

2–3 зубчика чеснока

100 мл растительного масла

соль и уксус по вкусу

Калорийность: 98 ккал

- Сладкий и острый перец освободить от плодоножек, семян и перегородок (если хотите сделать более острую закуску, из острого перца семена не удаляйте), разрезать вдоль пополам. Баклажаны разрезать вдоль пополам. Чеснок очистить.

- Выложить перец и баклажаны на противень, выстеленный фольгой, сбрызнуть частью масла. Запечь при 190–200 °С до мягкости (около 20 минут). Достать, перец переложить в ёмкость с крышкой, плотно закрыть и оставить на 10 минут.

- Снять с отпотевшего перца кожицу, выскрести мякоть баклажана, кожицу выбросить. Сложить печёные овощи в блендер, влить оставшееся масло, посолить и добавить уксус по вкусу, измельчить до однородности.



Армянское горячее блюдо из тушёных овощей: баклажанов, картофеля, сладкого перца, помидоров, лука. В древности его готовили в глиняной печи-тонире, более же простой вариант тушения в кастрюле появился также достаточно давно: в конце XIX века.

На 6 порций

Время приготовления: 1 час

300 г баклажанов

300 г помидоров

300 г сладкого перца

300 г картофеля

300 г стручковой фасоли (по желанию)

2 луковицы

3–4 зубчика чеснока

100 мл растительного масла

базилик, укроп, петрушка, кинза на выбор

соль и перец по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Овощи промыть, картофель очистить, перец освободить от плодоножки, семян и перегородок, у фасоли (если используете) удалить жёсткие кончики и нарезать кусочками средней длины. Лук и чеснок очистить, лук нарезать тонкими кольцами, чеснок мелко нарубить. Зелень промыть, обсушить, оборвать листочки с веточек, нарезать. Все остальные овощи нарезать либо крупными кубиками, либо кружочками.

• В кастрюлю с тяжёлым дном налить немного масла, выложить овощи слоями: лук, баклажаны, помидоры, сладкий перец, фасоль, картофель, слегка присаливая слои. Посыпать зеленью и рубленым чесноком, полить оставшимся маслом.

• Готовить под крышкой на очень слабом огне около 50 минут, не перемешивая и не добавляя жидкости – овощи сами дадут сок. Перед подачей готовое блюдо перемешать, досолить и поперчить по вкусу.



Аймокац

Блюдо балканской кухни, цыплёнок в сметанно-лимонном соусе.

На 4–6 порций

Время приготовления: 1 час

1 цыплёнок (около 1 кг)

куриный бульон

1 луковица

4–5 зубчиков чеснока

60 мл растительного масла

2 ст. л. пшеничной муки

400 г сметаны

сок 1 лимона

соль и перец по вкусу

Калорийность: 155 ккал



Еврейское холодное сладкое блюдо, редька в меду с грецкими орехами и специями.

На 4–5 порций

Время приготовления: 40 мин

3 средние чёрные редьки

5 ст. л. очищенных грецких орехов

2 стакана светлого жидкого мёда

2 ч. л. молотой корицы

2 ч. л. молотого имбиря

Калорийность: 175 ккал

- Цыплёнка промыть, обсушить, нарезать на небольшие порционные куски. Затем либо отварить в небольшом количестве воды или бульона, либо обжарить и запечь в духовке до готовности.

- Разогреть в глубоком сотейнике растительное масло, всыпать муку и обжарить до лёгкого золотистого оттенка. Добавить мелко нарубленные лук и чеснок, обжаривать ещё пару минут. Влить столько куриного бульона, при постоянном помешивании, чтобы получился соус консистенции жидкой сметаны.

- Выложить в соус куски цыплёнка, добавить сметану и сок лимона, прогреть 5 минут. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать горячим, с рисом, картофельным пюре или свежими овощами.

- Редьку вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Выложить в кастрюлю и залить водой, чтобы она лишь покрывала редьку. Довести до кипения, варить около 20 минут, затем откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать тонкой соломкой.

- Грецкие орехи мелко нарубить. В небольшой кастрюльке прогреть до кипения, помешивая, мёд, добавить специи и редьку. Проварить на слабом огне, помешивая, 5–7 минут. В конце всыпать орехи и перемешать.

- Перед подачей дать редьке остыть. Подавать к чаю, оладьям или блинам.

Айнтопф

Густой немецкий суп, который одновременно служит и первым, и вторым блюдом. Варится на мясном бульоне с добавлением овощей (корнеплодов, капусты), бобовых, круп, копчёностей. Айнтопф (иногда под другими названиями) также встречается в национальных кухнях севера Франции, в Бельгии (здесь в него часто добавляют светлое пиво), Испании и Венгрии.

На 6 порций

Время приготовления: 40 мин

600 г белокочанной капусты

600 г картофеля

300 г свежих грибов

100 г шпика

2 ст. л. пшеничной муки

800 мл крепкого мясного бульона

4 говяжьи сардельки

соль и перец по вкусу

Калорийность: 165 ккал

- Капусту крупно нарезать, удалив жёсткие прожилки, выложить в кастрюлю с тяжёлым дном. Залить небольшим количеством воды, проварить 12 минут.

- Картофель очистить, нарезать кубиками. Грибы обработать, нарезать кусочками. Добавить картофель и грибы к капусте, варить ещё 10 минут.

- Шпик мелко нарезать и вытопить жир в сковороде. Удалить шкварки, обжарить на жире муку до золотистого цвета. Влить немного подогретого бульона, хорошо вымешать, чтобы получился однородный соус. Посолить и поперчить по вкусу. Влить соус к овощам вместе с оставшимся бульоном. Перемешать, варить под крышкой 5 минут.

- Сардельки нарезать кружочками, слегка обжарить и добавить в суп. Подавать айнтопф горячим.



Чесночный соус, похожий на майонез, популярный на юге Франции, в Провансе. Подаётся к отварной рыбе, улиткам, отварным овощам (картофель, фасоль) и яйцам, сваренным вкрутую.

Время приготовления: 25 мин

1 ломтик чёрствого белого хлеба
3 ст. л. молока
5–6 зубчиков чеснока
1 яичный желток
1,5 стакана оливкового масла
2–3 ст. л. лимонного сока
вода или рыбный бульон
щепотка соли

Калорийность: 789 ккал

• Хлеб без корки замочить в молоке, через 10 минут хорошо отжать. Чеснок очистить и мелко нарубить. Растереть хлеб с чесноком в большой ступке до полной однородности (растирать не менее 5 минут).

• Добавить яичный желток и соль, растирать до тягучего состояния. Затем по капле вводить масло, постоянно растирая смесь пестиком. Когда соус станет густым и кремовым, начать взбивать его венчиком, вливая масло быстрее, тонкой струйкой. В конце добавить лимонный сок и хорошо перемешать. Если соус слишком густой, разбавить его водой или рыбным бульоном.



Айран

Кисломолочный напиток из коровьего молока у народов Кавказа, Закавказья и Балканского региона. У разных народов может несколько отличаться как название напитка, так и его консистенция: у оседлых народов он жидкий и хорошо утоляет жажду, а у кочевых – густой, как жидкая сметана, что удобно для хранения и транспортировки. Тем не менее, все виды айрана готовятся с помощью одинаковых молочнокислых бактерий. В наше время айран производится промышленным способом и доступен в продаже на всей территории России.

Домашний айран с зеленью

На 4 порции

Время приготовления: 15 мин

600 мл натурального йогурта

200 мл минеральной воды с газом

несколько веточек укропа или другой зелени

лёд

соль по вкусу

Калорийность: 59 ккал

- Соединить йогурт и минеральную воду в чаше блендера, хорошо взбить.
- Добавить мелко нарезанную зелень и колотый лед, ещё раз взбить.
- Посолить по вкусу и сразу подавать.



Айриш крим

(англ. *Irish Cream*)

Сладкий сливочный ликёр, который изготавливается на основе ирландского виски. В состав ликёра могут входить яйца, ваниль и кофе.

Айриш крим является одним из самых популярных ингредиентов для коктейлей. Этот нежный по вкусу напиток отлично комбинируется со многими компонентами, дополняя их и усиливая аромат. Коктейли со сливочным ликёром отличаются приятным и мягким вкусом.

Айриш крим используется не только во многих популярных коктейлях, таких как Б-52, но и в кулинарии, в качестве добавки к муссам и кремам. Его пьют со льдом или в чистом виде. Сам по себе этот ликёр уже представляет собой самостоятельный десерт, а небольшая порция, добавленная в кофе, станет прекрасным дополнением к насыщенности и вкусу ароматного напитка.



Немецкое (баварское) горячее блюдо, отваренная в бульоне и запечённая свиная рулька, Подаётся традиционно с кислой капустой и гороховым или картофельным пюре, а также с горчицей, хреном и, конечно, светлым пивом. Аналогичное блюдо в чешской кухне называется «вепрево колено».

На 2 порции

Время приготовления: 3 часа + замачивание

1 стакан сухого гороха
50 г сливочного масла
2–2,5 л воды
1 крупная луковица
2–3 бутончика гвоздики
1 средняя морковь
2–3 лавровых листа
щепотка тмина
5–6 горошин чёрного перца
2–3 горошины душистого перца
1 свиная рулька (около 1,2 кг)
350 г квашеной капусты
1 ст. л. смальца
несколько ягод можжевельника
100 мл сухого белого вина
100 мл тёмного пива
1 ст. л. жидкого мёда
400 г готового картофельного пюре
соль по вкусу

Калорийность: 569 ккал

• За сутки до приготовления замочить горох в холодной воде. На следующий день промыть, залить свежей водой и варить 50 минут до мягкости. Слить воду, растолочь в пюре, заправить сливочным маслом, посолить по вкусу.

• В большой кастрюле довести до кипения воду, добавив в неё луковицу с воткнутыми гвоздичками, крупно нарезанную морковь, лавровый лист, тмин, чёрный и душистый перец, соль по вкусу. Положить в бульон рульку, вновь довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне около 2 часов, до мягкости.

• Квашеную капусту потушить под крышкой на слабом огне

на смальце, добавив немного воды, раздавленные ножом ягоды можжевельника и вино, до мягкости (около 50 минут).

- Отваренную рульку достать из бульона, выложить в форму для запекания и поместить в нагретую до 180–190 °С духовку на 45–50 минут. Каждые 8–10 минут смазывать рульку смесью тёмного пива с мёдом, чтобы образовалась хрустящая тёмная корочка.

- Подавать запечённую рульку на тарелке или круглой деревянной доске, дополнив картофельным пюре и тушёной капустой.



Айсберг



Вид листового салата, внешне напоминающий белокочанную капусту. Головки салата могут весить от 400 г до 1 и даже 1,5 кг. Другие названия айсберга – «крипхед» и «ледяная гора».

Главное достоинство салата айсберг – его нейтральные на вкус и хрустящие листья, напоминающие листья китайской капусты, что делает его популярным ингредиентом для приготовления салатов, в которых он отлично сочетается практически с любыми другими продуктами. Маленькие цельные листья айсберга могут использоваться как корзиночки для подачи различных закусок.

Салат айсберг богат фолиевой кислотой, которая полезна для мозга, нервной системы, обмена веществ, а также витаминами А, В и С, железом и кальцием. Он повышает уровень гемоглобина, уменьшает отложение солей, а при регулярном употреблении даже способствует стимуляции мозговой деятельности.

Как выбирать

Свежий салат отличается плотной структурой, внешние листья должны быть нежно-зелёными, не вялыми и без жёлтого оттенка. Срез стебля у айсберга быстро окисляется и имеет тёмный красноватый цвет – это совершенно нормально.

Как хранить

В отличие от других видов салатов, айсберг отлично переносит холод и довольно долго может храниться в холодильнике во влажной среде (например, завернутый в полиэтилен). Блюда, в которые входит салат айсберг, хранить нельзя – он быстро теряет влагу и становится вялым и бесформенным, поэтому готовьте ровно столько, чтобы съесть всё за один раз.

Подготовка

Перед тем как готовить блюда с салатом айсберг, его необходимо промыть, разобрать на листья, по желанию удалить нижнюю часть утолщения листа (она грубоватая по текстуре), нарвать руками на кусочки желаемой величины.

Салат айсберг с арбузом и моцареллой

На 4 порции

Время приготовления: 8 мин

200 г салата айсберг

100 г салата радиккьо

300 г мякоти спелого арбуза

150 г мелких шариков моцареллы

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. сока лайма

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

- Салатные листья подготовить (см. Подготовка) и выложить в салатник. Промыть и обсушить салат радиккьо, нарвать на кусочки. Арбуз аккуратно нарезать на небольшие кубики, удалив семечки. С моцареллы слить жидкость.

- Выложить в салатник листья айсберг и радиккьо, сверху разложить арбуз и моцареллу.

- Приготовить заправку, смешав оливковое масло с соком лайма и солью по вкусу.

- Полить салат приготовленной заправкой и поперчить свежемолотым перцем. Сразу подавать.



Крепкий скандинавский алкогольный напиток (картофельный самогон) крепостью от 38 до 50°, настоянный на тмине и других специях и выдержанный в бочках. Название происходит от латинского выражения *aqua vitae*, что значит «вода жизни». Особенно интересна судьба норвежского линье-аквавита: этот напиток разливают в бочки из дерева вишни и везут морем в Южное полушарие и обратно, таким образом, аквавит дважды пересекает экватор. Считается, что перепад температур, влажности, а также постоянное движение внутри бочки позволяют напитку стать насыщенным и бархатистым на вкус. На бутылках с линье-аквавитом всегда указывается название судна, на котором он совершал своё «путешествие».

Подавать аквавит положено охлаждённым, хотя датский можно пить и комнатной температуры.

Аквакотта

Итальянское блюдо, тосканский хлебный суп. Изначально считался «супом бедняков», в который шли остатки чёрствого хлеба и самые простые и доступные овощи. Не случайно название супа переводится как «варёная вода».

На 2 порции

Время приготовления: 45 мин

1 небольшая луковица
1 стебель сельдерея
4 спелых помидора
4 ломтика засохшего белого хлеба
500 мл куриного бульона
2 ст. л. оливкового масла
несколько веточек зелёного базилика и орегано
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Лук очистить и мелко нарезать. Сельдерей промыть, нарезать ломтиками. Три помидора надрезать крестообразно, положить на 30 секунд в кипяток, затем снять кожицу и мелко нарезать.

• Лук в сотейнике спассеровать на оливковом масле до прозрачности и мягкости, добавить сельдерей и пассеровать ещё несколько минут, до мягкости сельдерея.

• Положить помидоры, довести смесь до кипения, добавить куски хлеба без корок, залить кипящим бульоном. Добавить рубленый орегано, варить на слабом огне под крышкой 30 минут.

• Готовый суп посолить по вкусу, добавить нарезанный мелкими кубиками оставшийся помидор и посыпать рублеными листочками базилика.



Акула

Хищная рыба, которую употребляют в пищу во многих странах. Особенно популярна акула как пищевой продукт в Японии, Австралии и США, также её часто готовят в Корее и Китае. В Америке и европейских странах акулье мясо продаётся обычно под маскирующим истинное происхождение названием («серая рыба», «каменный лосось», «морской осётр» и др.), так как здесь сильны предрассудки, и люди не хотят покупать мясо этой рыбы из-за того, что считают акул людоедами. А между тем мясо таких видов акулы, как сельдевая, суповая, мако, катран и других вполне съедобно и даже вкусно. Акулье мясо богато белком, при этом почти не содержит жира, в нём есть соли кальция, фосфора, йода и меди, витамины А и В. Кроме того, в нём совсем нет костей, поэтому готовить и есть его просто и безопасно.

Обычно акулье мясо маринуют и жарят на гриле или сковороде, а также консервируют, сушат, солят и коптят. Самое известное в мире блюдо из акулы – это китайский суп из акульих плавников.

Аласка чорба

Сербский рыбный суп с овощами и томатной пастой, который традиционно варится из трёх видов рыбы.

На 6 порций

Время приготовления: 1 час

2 крупные луковицы
2 средние моркови
1 маленький корень сельдерея
2 красных сладких перца
50 мл оливкового масла
300 г томатной пасты
2 л воды
по 25 г филе сома, судака и карпа
2–3 лавровых листа
2 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. сливочного масла
сушёная петрушка, соль и перец по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Лук, морковь и сельдерей очистить, мелко нарезать. У сладкого перца удалить семена и перегородки, мелко нарезать. Спассеровать в глубоком сотейнике или кастрюле с тяжёлым дном на оливковом масле лук, затем добавить все остальные овощи и обжаривать 5–7 минут.

• Добавить к овощам томатную пасту, прогреть. Влить воду, довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить 35–40 минут. За 5 минут до окончания варки добавить 1–2 лавровых листа.

• В отдельной кастрюле залить всю рыбу кипящей водой, добавить 1 лавровый лист, слегка подсолить и варить на слабом огне 10 минут. Бульон сохранить, рыбу разобрать на не слишком мелкие куски.

• Растопить на сковороде сливочное масло, слегка обжарить на нём муку. Затем развести муку небольшим количеством рыбного бульона и, помешивая, ввести в суп. Довести до кипения, помешивая. Разбавить суп бульоном до желаемой консистенции. Посолить, поперчить, приправить сушёной петрушкой.



Аливенци (аливанка, аливенч)

Румынский или молдавский несладкий творожник с добавлением большого количества яиц.

На 4 порции

Время приготовления: 45 мин + Подготовка

250 г творога

3 яйца

3 ст. л. сливок или сметаны

50 г сливочного масла

щепотка соли

50 г пшеничной муки

20 мл растительного масла

2 ст. л. панировочных сухарей из белого хлеба

Калорийность: 189 ккал

- Творог поместить в мешочек и подвесить или положить под пресс на несколько часов, завернув в марлю или натуральную неокрашенную ткань.

- Отделить яичные желтки от белков. Желтки взбить со сливками или сметаной, добавить растопленное сливочное масло, щепотку соли и муку. Взбить белки в устойчивую пену, аккуратно, в несколько приёмов, ввести в тесто.

- Форму смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, вылить тесто и готовить в разогретой до 200 °С духовке 30 минут. Творожник можно подавать как горячим, так и холодным.



Алиготе

Белый винный сорт винограда, выведенный во Франции около 300 лет назад. Также известен под названиями Мухранули, План Гри, Грисе Блан, Троен Блан. Сегодня алиготе успешно выращивается в Восточной Европе, в том числе в Болгарии, Румынии, Украине, Молдавии и России. То же название носят вина из этого сорта винограда. Известный коктейль «Кир» традиционно делают из бургундского вина алиготе с добавлением черносмородинового ликёра.

Аличи

Блюдо итальянской кухни, популярное на Сицилии, сардины или анчоусы, жаренные во фритюре.

На 2–3 порции

Время приготовления: 30 мин

500 г мелких анчоусов или сардин

2 ст. л. тёртого пармезана или пекорино

пара веточек петрушки

150 г панировочных сухарей из белого хлеба

2 яйца

рафинированное оливковое масло для жарки

картофель фри и дольки лимона для подачи

соль и перец по вкусу

Калорийность: 225 ккал

- Рыбу обработать – при необходимости выпотрошить, удалить голову и хребет, промыть под холодной водой и хорошо обсушить на бумажных полотенцах.

- Приготовить панировочную смесь, соединив в миске тёртый сыр с сухарями и мелко нарубленной петрушкой.

- Разогреть масло в сотейнике или сковороде. В большой миске взболтать яйцо, добавив щепотку соли и перца. Обмакивать рыбу в приготовленный льезон, затем жарить во фритюре до золотистого цвета. Выкладывать на бумажные полотенца, чтобы избавиться от излишков масла.

- Подавать рыбу горячей, с картофелем фри и дольками лимона.



Алкоголь в кулинарии

Алкогольные напитки используются в кулинарии очень широко, прежде всего потому, что позволяют усилить и подчеркнуть аромат того или иного блюда. Чаще всего в дело идут вино (красное и белое), коньяк и бренди, ром, водка, херес и марсала, портвейн, сладкие ликёры. На основе алкоголя готовятся маринады для мяса и дичи, он добавляется в тесто, кремы и соусы. В русской кухне традиционно делают выпечку с добавлением алкоголя в тесто (хворост, пряники, куличи). Одна из самых эффектных кулинарных техник – фламбирование – заключается в том, что готовое блюдо обливают крепким алкоголем, чаще всего коньяком, и поджигают. Огонь довольно быстро гаснет, а блюдо получает интересный оттенок вкуса.

В тех случаях, когда блюдо с добавлением алкоголя подвергается термической обработке, спирт из него полностью улетучивается, поэтому не стоит опасаться, что он каким-то образом скажется на тех, кто его будет есть.

Чтобы алкоголь подчеркнул и улучшил, а не ухудшил вкус блюда, нужно соблюдать ряд правил, а именно:

- для готовки следует использовать только качественный алкоголь, так как напиток с дефектами вкуса передаст их готовому блюду: так, слишком сладкий, кислый или неприятный привкус вина в готовом блюде станет только ярче, ведь вкус при выпаривании концентрируется;

- по возможности следует использовать в рецепте блюд национальной кухни вино того же региона, например, французские вина для французских блюд, а грузинские – для грузинских;

- светлые продукты, такие как белое мясо, птица, морепродукты, нежная рыба, следует готовить с добавлением белого вина, а красное мясо и дичь – с добавлением красного;

- если блюдо готовится с красным вином, его следует добавлять незадолго до окончания готовки, потому что при длительной термообработке продукты с красным вином приобретут неприятный серый оттенок.

Алкогольные напитки

Напитки, в состав которых входит этанол, или этиловый спирт. Принято делить такие напитки на слабоалкогольные и крепкие. К слабоалкогольным относятся пиво, сидр, вино; к крепким – самогон, водка, коньяк, ром, текила, джин, виски и многие другие. Напитки этих двух групп производятся различными способами. Так, пиво проходит короткий процесс брожения и недолгий – выдержки, после чего оно готово к употреблению (содержание спирта в нём обычно составляет 3–8 %). Вино изготавливается методом более длительного брожения и долгого созревания, которое может продолжаться годы и даже десятилетия. Содержание спирта в винах колеблется от 7 до 18 %. Крепкие алкогольные напитки обычно изготавливаются методом дистилляции, то есть перегонкой исходного слабоалкогольного сырья (браги) и получением жидкости крепостью 80–90°, которую затем обычно разбавляют до 40–50°. Водка изготавливается из полученного методом ректификации чистого спирта путем разбавления её до 40°.



Алкогольные напитки традиционно играют важную роль в культуре большинства народов мира. Они входят в рацион питания, используются в лечебных и обрядовых целях, но следует помнить, что алкоголь в больших количествах чрезвычайно вреден, поэтому употреблять спиртные напитки следует с большой осторожностью.

Более подробную информацию о конкретных видах алкогольных напитков ищите в соответствующих разделах энциклопедии.

Аллеманд

Белый соус велюте с добавлением яичных желтков и лимонного сока. Подаётся к мясу, рыбе и овощам. Входит в четвёрку основных соусов французской кухни, определённых Мари-Антуаном Каремом в XIX веке.

Время приготовления: 15 мин

Для соуса велюте

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. пшеничной муки

2 стакана куриного бульона

щепотка соли

Для соуса аллеманд

80 мл сливок

1 яичный желток

1 ст. л. лимонного сока

соль и перец по вкусу

Калорийность: 293 ккал



Алоэ (столетник)



Суккулент из семейства Ксанторреевые, растёт в Африке и на Аравийском полуострове. Благодаря целебным качествам сока, алоэ вера давно стало популярным комнатным растением. Лечебные свойства алоэ известны человеку уже более трёх тысячелетий.

Алоэ вера используют в диетических блюдах – нарезанные листья добавляют в салаты, напитки, закуски. Горечь, присущую им, заглушают, добавляя кефир или яблоко. Листья алоэ вера можно комбинировать с морковью, яблоками, листьями подорожника, крапивой, мёдом. Закуски с листьями алоэ, капустой, луком, ягодами облепихи и плодами шиповника обладают мощным иммуностимулирующим действием и пикантным вкусом. Сок алоэ можно добавлять в зелёный чай, любой сладкий фруктовый сок.

- Приготовить соус велюте. Растопить на сковороде сливочное масло, всыпать муку и готовить, помешивая, до появления лёгкого розового оттенка (не до потемнения!). Снять с огня, влить бульон и взбить венчиком до однородности. Вернуть на огонь и довести до кипения при постоянном помешивании. Посолить по вкусу.

- Приготовить соус аллеманд. В кастрюльке смешать сливки с желтком, поставить на самый слабый огонь. Постоянно взбивая венчиком, постепенно ввести соус велюте. Не доводить до кипения!

- Влить в соус лимонный сок и быстро хорошо перемешать.

Татарский напиток из молока, мёда и свёклы. Чтобы в напитке происходило брожение, следует использовать только свежее или пастеризованное, но не стерилизованное молоко.

На 4 порции

Время приготовления: 10 мин + настаивание

1 небольшая свёкла

1 л молока

3 ст. л. светлого мёда

60 мл катыка или простокваши

Калорийность: 79 ккал

- Свёклу очистить и нарезать тонкими ломтиками.
- Влить молоко в стеклянную банку, добавить мёд и перемешать до его растворения. Влить катык или простоквашу, положить свёклу, вновь перемешать.
- Оставить банку с напитком в тепле на ночь (10–12 часов). Затем процедить и охладить перед подачей.



Алыча

Одна из исходных форм домашней сливы, отличается мелкими, но ароматными и вкусными плодами, которые могут быть как светлыми, так и тёмными. Алычу выращивают во многих регионах России (в Краснодарском крае, в Ростовской, Белгородской, Курской, Воронежской, Брянской и других областях), на Украине, в государствах Азии и в Западной Европе. Алыча содержит много сахаров, органических кислот и пектина, витамин С и каротин. Плоды алычи кисло-сладкие, используются в кулинарии в свежем и консервированном виде (компот, сиропы, варенье, повидло, желе, пастила, мармелад, сок, вино). Именно алыча является основным ингредиентом грузинского соуса ткемали.

Джем из алычи

Время приготовления: 1 час

2 кг спелой алычи

1,5 кг сахара

Калорийность: 196 ккал

- Алычу промыть. Разогреть в большой кастрюле воду до кипения, снять с огня, всыпать алычу. Держать сливы в кипятке, пока не начнет лопаться кожица. Затем алычу переложить в ёмкость с холодной водой.

- С каждого плода снять кожицу и удалить косточку. Выложить подготовленную алычу в кастрюлю, засыпать сахаром и, время от времени помешивая, довести до кипения.

- Проварить на слабом огне 5 минут, снять с огня и остудить до комнатной температуры. Повторить процедуру дважды. Готовый джем выложить в стерилизованные банки и закатать.



Аль денте

(итал. *al dente* – на зубок)

Степень готовности пасты, когда она чуть-чуть недоварена, остаётся твердоватой в центре. Именно такую степень готовности предпочитают итальянцы при варке пасты. Сейчас «аль денте» называют и степень готовности овощей, когда они остаются чуть недоваренными, слегка хрустящими.

Альтбир

(нем. *Altbier* – старое пиво)

Тёмный сорт немецкого пива, которое варят традиционным (старым) способом верхового брожения. Это пиво распространено в Дюссельдорфе и нижнем течении Рейна.

До XVI столетия альтбир являлся единственным пивом во всей Европе. Своё название он приобрёл лишь в начале XIX века, когда появилось другое пиво – лагер, ставшее самым популярным в мире. До этого альтбир называли просто «пивом».

У альтбира выраженный вкус хмеля, медно-красный цвет и устойчивая пена, он содержит около 4,8 % алкоголя. В барах Дюссельдорфа альтбир не принято пить из больших кружек или бокалов. Стандартная порция альтбира – 200 мл.

Производители альтбира на протяжении сотен лет соперничают с производителями другого, не менее известного сорта немецкого пива – кёльнского кёльша.



Альфахор (альфахорес)

Традиционная испанская сладкая выпечка, которую можно найти также в странах Латинской Америки. Обычно это два слоя сладкого круглого печенья, соединённых между собой молочной карамелью или джемом и покрытых сахарной пудрой. Иногда встречаются альфахорес, покрытые тёмным или белым шоколадом.

Время приготовления: 40 мин

200 г сливочного масла

100 г сахара

3 яичных желтка

3–4 ст. л. рома

1,3 стакана крахмала, лучше кукурузного

2,5 стакана пшеничной муки

2 ч. л. разрыхлителя

1 банка варёной сгущёнки

кокосовая стружка

Калорийность: 256 ккал



Альякас

Венесуэльские пирожки из кукурузного теста с начинкой из свинины, курицы, овощей и маслин, которые готовят на пару, завернув в листья банана.

- Размягчённое масло растереть добела с сахаром. Вмешать поочередно желтки, ром, крахмал, муку, просеянную с разрыхлителем. Замесить тесто.

- На присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной около 5 мм.

- Вырезать из теста кружки и выложить их на противень, выстеленный пергаментом. Выпекать при 150 °С в течение 15 минут. Печенье не должно подрумяниться, а только хорошо подсохнуть.

- Дать печенью остыть, осторожно снять с противня. Склеить печенья попарно варёной сгущёнкой. Бока обваливать в кокосовой стружке.

Алюминиевая посуда

Ещё несколько десятилетий назад практически на каждой кухне в нашей стране можно было найти посуду из алюминия: лёгкую и недорогую. Однако в наши дни специалисты, изучающие влияние алюминия на организм человека, советуют пользоваться химически нейтральной посудой, прежде всего из нержавеющей стали. Действительно, преимущества алюминиевых ковшиков или кастрюль намного уступают их недостаткам. Судите сами:

- посуда из алюминия химически нестойкая, она вступает в реакцию с кислыми и щелочными продуктами, то есть в ней нельзя готовить блюда, содержащие уксус, помидоры или томатную пасту, кислые фрукты и ягоды, молочные продукты;

- по той же причине алюминиевая посуда не подходит для хоть сколько-нибудь длительного хранения любых продуктов, даже воды;

- алюминий – мягкий металл, поэтому посуда из него легко деформируется, а ложки, ножи, лопатки оставляют глубокие царапины, снимая микроскопическую стружку металла, которая вместе с пищей попадает в организм человека;

- деформированное дно алюминиевой посуды неплотно прилегает к поверхности конфорки или стеклокерамического покрытия современной электрической плиты, что приводит к большим энергопотерям.



Амарант (щирица)

Наряду с бобами и кукурузой в течение многих тысячелетий амарант был одной из основных зерновых культур Южной Америки и Мексики. После завоевания Америки испанцами эта культура была на время забыта, однако сейчас амарант распространён на всех континентах. В России произрастает на Кавказе и в средней полосе.



Плоды амаранта – округлые коробочки, в каждой из которых до 2000 тёмно-коричневых семян, богатых растительным белком. Благодаря содержанию полезных веществ, во много раз превосходящему пшеницу и другие злаковые культуры, Продовольственная комиссия ООН признала амарант зерновой культурой XXI века.

Полученная из семян амаранта мука отличается высокой биологической ценностью, служит богатым источником минеральных веществ, таких как кальций, магний, фосфор, витаминов С и РР, и используется для приготовления безглютеновых блюд.

Из амарантовой муки готовят каши, пекут лепёшки, используют её для производства пасты.

Амарантовая мука и блюда на её основе оказывают благотворное воздействие на многие системы организма: снижают уровень холестерина, улучшают состояние артерий, уменьшают риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, способствуют выводу шлаков.

Оладьи амарантовые

На 2–3 порции

Время приготовления: 20 мин

500 мл кефира или простокваши

100 г пшеничной муки

50 г амарантовой муки

2 яйца

2 ст. л. сахара

1 ч. л. соды

растительное масло для жарки

соль по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Кефир, яйца, сахар, соль и соду перемешать до однородной массы. Добавляя муку частями, вымешать однородное тесто. При добавлении небольшого количества муки оладьи получатся лёгкими и нежными, при большом количестве муки (сметанообразной консистенции теста) оладьи будут более плотные и сытные.

• Жарить на среднем огне с небольшим количеством растительного масла.



Амаретти

Итальянское миндальное печенье размером чуть больше монеты, которое готовится из трёх ингредиентов: взбитых в плотную пену яичных белков, сахара и измельчённого миндаля. Иногда, чтобы подчеркнуть аромат миндаля, используют также натуральную миндальную эссенцию, ванильный экстракт или лимонную цедру. Это печенье подают к кофе, используют в десертах или в качестве добавки к фруктовому салату.

Время приготовления: 1 час

2 яичных белка

1 ч. л. лимонного сока

200 г очищенного миндаля

0,5 ч. л. лимонной цедры

200 г сахара или сахарной пудры

сахар для обсыпки

сливочное масло и мука для пергамента

Калорийность: 489 ккал

- Яичные белки взбить с лимонным соком до состояния устойчивых пиков в течение 5–7 минут.

- Миндаль обжарить на среднем огне около 5 минут, немного остудить и измельчить в мелкую крошку с лимонной цедрой, смешать с сахаром.

- Небольшими порциями ввести миндальную крошку во взбитые белки, тщательно перемешать. С помощью чайной ложки отмерить порцию теста, скатать его в небольшой шарик, окунуть верхней стороной в сахар, выложить печенье на смазанный маслом и припорошённый мукой пергамент и чуть придавить сверху.

- Выпекать в разогретой до 160 °С духовке 30–40 минут.

- Готовое печенье оставить на 5 минут в выключенной духовке, затем достать, снять с пергамента и остудить. Хранить в сухом закрытом контейнере.



Амаретто

Итальянский тёмный ликёр *Amaretto* с содержанием спирта от 21 до 28 %, который изготавливается с использованием миндаля и абрикосовых косточек, а также других специй и пряностей, например, ванили. Чтобы избавиться от синильной кислоты, которая содержится в горьком миндале, его заливают виноградным сиропом, дают настояться, а затем перегоняют – в процессе кислота разлагается.



Амаретто отличается сильным ароматом и насыщенным миндальным вкусом, за что ценится кондитерами, добавляющими его в тесто и пропитывающими им коржи. Также амаретто входит

в состав коктейлей, используется для ароматизации десертов, его добавляют небольшими порциями в чай и кофе.

«Визитной карточкой» этого напитка является характерная квадратная бутылка. Согласно легенде, виртуозы-стеклодувы с острова Мурано в Венеции, придумали эту необычную бутылку, чтобы даже в темноте можно было безошибочно определять, где находится настоящая «амброзия».

Амаро

Группа итальянских горьких травяных ликёров крепостью от 16 до 35°, которые используются в качестве дижестивов, то есть подаются в конце трапезы для лучшего пищеварения. Амаро изготавливают путём вымачивания различных трав (иногда их более десятка). Полный список ингредиентов каждого вида амаро держится в строгом секрете, но известно, что среди наиболее часто используемых трав горечавка, дягиль, кора хинного дерева, лимонная мята, можжевельник, анис, фенхель, тимьян, шалфей, солодка, кардамон, шафран, полынь.

Амброзия

1) В греческой мифологии пища богов, дающая молодость и бессмертие.

2) Лёгкий десерт: фруктовый салат со взбитыми сливками.

См. Фруктовый салат.

Американо

1) Способ приготовления кофе, при котором в эспрессо добавляется вода, чтобы его вкус не был слишком концентрированным. Название, судя по популярной легенде, было придумано в Италии в то время, когда там квартировались американские солдаты. В барах они просили привычные большие кружки с кофе, и находчивые итальянцы просто стали разбавлять крепкий эспрессо горячей водой, дав напитку название «американо».

2) Классический коктейль из красного сладкого и горького вермутов. Бармен Гаспар Кампари в 1860-х годах придумал коктейль под названием «Милано-Торино» (так как входящие в его состав напитки происходили из этих городов). Однажды, приблизительно в 1900 году, Гаспар заметил у себя в баре группу американцев, которым явно нравился его коктейль. Чтобы показать своё радушие, бармен дал коктейлю новое название «Американо». Именно «Американо» был первым коктейлем, который Джеймс Бонд заказал в первой книге Яна Флеминга.

На 1 порцию

30 мл сладкого красного вермута

30 мл горького вермута

содовая

лёд

долька лимона или апельсина

• Положить в стакан олд фэшнд несколько кубиков льда. Влить оба вида вермута. Долить содовой по вкусу. Перемешать, дополнить долькой лимона или апельсина и подавать.



Американская кухня

В отличие от других национальных кухонь, американская – молодая, как и сама страна. Некоторые специалисты даже отказываются признавать, что можно вообще говорить об американской кухне, считая её набором заимствованных кулинарных традиций живущих на территории США иммигрантов. Однако за три столетия в стране всё-таки успели сформироваться свои характерные черты и появились блюда, которые уже считаются классическими, хотя в целом и сегодня можно повсеместно наблюдать сильное влияние таких национальных кухонь, как итальянская, мексиканская, английская, китайская и других.

В целом американскую кухню можно охарактеризовать как пёструю и разнообразную, в отдельных регионах страны рацион и способы готовки могут сильно отличаться. Так, на юге распространены блюда из мяса, курицы, морепродуктов, особенно крабов, кукурузы, бамии (окры). На юго-западе господствует так называемый стиль текс-мекс – техасско-мексиканская кухня, где в ходу мексиканские блюда: такос, фахитас, бурритос и другие. В Новой Англии, на северо-востоке, готовят блюда из солонины и рыбы, похлёбки чаудеры. В центральной части США часто жарят мясо на углях, готовят печёный картофель, здесь сильнее всего влияние итальянской кухни – пицца, паста, равиоли и другие блюда.

Примечательная особенность американской кухни – большая роль полуфабрикатов и фастфуда. Вообще, американцы стараются тратить на готовку минимум времени, поэтому так популярны сэндвичи и другие простые и сытные закуски, а сложные блюда, типа фаршированной индейки, готовятся только к праздничному столу.

Важнейшие блюда американской кухни (в алфавитном порядке):^[4]

Банана сплит – десерт из банана, мороженого, сиропа, шоколадного соуса и взбитых сливок.

Барбекю – мясо и колбаски, которые готовятся в одноимённой печи над углями.

Бейгл – мягкий бублик с различными начинками.

Брауни – прямоугольное шоколадное пирожное.

Бургеры – круглые булочки с котлетами из мяса, птицы или

рыбы, а также с овощами и зеленью.

«Вальдорф» – салат из яблок, сельдерея и грецких орехов.

Гамбо – густой суп-рагу из мяса, курицы, креветок, колбасы и овощей.

Джамбалайя – креольское блюдо на основе риса.

Клэм-чаудер – суп с моллюсками.

Корн-дог – сосиска, обжаренная в тесте и панировке, на палочке

Маршмэллоу – воздушное кондитерское изделие, похожее на зефир.

Маффины – небольшие кексы, которые пекутся в формочках.

Наггетсы – кусочки курицы, обжаренные в хрустящей панировке.

Тыквенный пирог со специями и орехами.

Фаршированная индейка – традиционное блюдо на День Благодарения.

«Цезарь» – свежий салат с крутонами, пармезаном и курицей, креветками или другими ингредиентами.

Чизкейк – десерт на основе сыра «Филадельфия».

Яблочный пирог – пирог из песочного теста с яблочной начинкой.



Традиционное армянское горячее блюдо, индейка или курица, фаршированная рисом, сухофруктами и орехами. Так как фаршированная индейка очень велика по размеру, её готовят для больших праздничных застолий, а в повседневной жизни предпочитают более простой и «миниатюрный» вариант – курицу.

На 6 порций

Время приготовления: 1 час 10 мин

4 ст. л. риса

5 ст. л. сливочного масла

горсть кураги

2 ст. л. изюма

4 ст. л. очищенного миндаля

2–3 бутончика гвоздики

1 ч. л. молотой корицы

1 курица (около 1,5 кг)

соль

Калорийность: 215 ккал

• Рис промыть и отварить до полуготовности (около 10 минут), откинуть в сито. На сковороде разогреть часть сливочного масла и слегка обжарить на нём рис. Посолить.

• Курагу промыть и разрезать пополам, изюм перебрать и промыть. На отдельной сковороде на оставшемся масле обжарить сухофрукты вместе с миндалём около 5 минут. Добавить к рису вместе с пряностями, перемешать.

• Курицу обработать, промыть, обсушить. Натереть солью изнутри и снаружи, начинить приготовленным фаршем, зашить отверстие кулинарной нитью.

• Разогреть духовку до 160 °С. Уложить курицу в глубокую форму для запекания спинкой вниз, влить половину стакана воды. Запекать курицу около 50 минут, периодически поливая выделившимся соком. В середине запекания перевернуть.

• Подать, разрезав на части, с рисовым фаршем в качестве гарнира.



Амонтильядо

Полусладкое испанское вино, разновидность хереса, с особенным ореховым ароматом. Традиционно подаётся к мясным блюдам. Мировую известность это вино приобрело после того, как Эдгар По в 1846 году написал свой рассказ «Бочонок амонтильядо».



Ампанада

Бразильские пирожки с говядиной, луком, яйцом, маслинами и белым виноградом, иногда в начинку дополнительно добавляется фасоль.

На 6–8 порций

Время приготовления: 1,5 часа

300 г мякоти говядины

1 средняя луковица

130 г сливочного масла

80 мл воды

80 мл мясного бульона

0,5 ст. л. пшеничной муки

0,5 ч. л. молотой паприки

1–2 яйца, сваренных вкрутую

2 упаковки слоёного теста (800 г)

100 г белого винограда без косточек

150 г маслин без косточек

1 яйцо для смазывания

соль и молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 529 ккал

• Для начинки говядину мелко нарубить ножом. Лук очистить и мелко нарубить. Растопить в сковороде сливочное масло, выложить лук и слегка спассеровать. Добавить говядину, влить воду и готовить, помешивая, 10–15 минут.

• В небольшой миске смешать бульон с мукой, чтобы не было комков. Влить смесь в фарш, добавить паприку, соль и красный перец по вкусу, перемешать и остудить. Яйца очистить и мелко нарубить.

• Разморозить тесто и слегка его раскатать. Вырезать круги и выложить в смазанные маслом формы для выпечки диаметром около 12 см (например, одноразовые алюминиевые). Размер кругов теста должен быть больше диаметра форм, чтобы можно было сформировать бортики.

• В формы, выстеленные тестом, выложить фарш, сверху посыпать яйцом, добавить виноград и маслины. Раскатать оставшееся тесто, вырезать из него круги диаметра формы, накрыть формы сверху, края защипать. Сделать в середине каждой «крышечки» прорезь для выхода из начинки пара, смазать

сверху яйцом.

- Выпекать в духовке при 200 °C в течение 15 минут. Достать, дать немного остыть и подавать.



Амыш

Осетинская лепёшка из кукурузной муки.

Ананас

Тропическое травянистое растение из семейства Бромелиевые, родиной которого считается Бразилия. Один из его видов – Ананас крупнохохолковый – широко возделывается по всему миру (особенно в США, Таиланде и Филиппинах) и активно используется в кулинарии.

Содержание в ананасе полезных веществ очень велико: это витамины группы В, провитамин А, витамины С, РР и другие, магний и калий, фосфор, кальций, железо, йод, медь, цинк, а также лимонная кислота, сахара, аскорбиновая кислота и пищевые волокна. Ананас стимулирует пищеварение, снижает вязкость крови, помогает бороться с отёками и обеззараживает кишечник. Однако нужно помнить, что в состав ананаса входят такие ферменты, как бромелин (бромелайн) и папаин, которые разрушительно действуют на белки. Излишняя кислота, содержащаяся в ананасе, вызывает раздражение слизистых оболочек как в желудке, так и в кишечнике, а порой может даже привести к развитию язвенной болезни.



Активнее всего ананас используется в кухнях Юго-Восточной

Азии и Южной Америки. Его едят сырым, отдельно или в составе фруктовых салатов, а также сушат, засахаривают, консервируют, выжимают сок. Очень вкусны азиатские горячие блюда из свинины или курицы с добавлением ананаса. Ананас используется в салатах, напитках, коктейлях, десертах.

Как выбирать

Спелый ананас отличить совсем несложно:

- потяните за листочек из «хвостика» ананаса – у спелого плода он должен легко отделяться; если он не отрывается даже с усилием – плод незрелый;

- кожура спелого ананаса глянцевая, зеленовато-коричневая и главное – упругая; если плод не проминается под нажатием пальца, он незрелый;

- если на коже ананаса тёмные пятна, а в основании «хвостика» видна плесень – плод перезрел или долго хранился, такой лучше не покупать;

- понюхайте плод: если запаха у него нет – он не созрел, если запах очень интенсивный, бьющий в нос – плод находится на грани перезревания и быстро испортится; у спелого ананаса приятный и несильный аромат.

Как хранить

Недозрелый ананас хранят при комнатной температуре, пока он не станет мягким.

Спелый ананас можно хранить в холодильнике, в отделении для овощей и фруктов, завернутым в бумагу. Но нужно помнить, что ананас «не любит» низкие температуры, и если его держать несколько дней при температуре ниже +7 °С, он станет водянистым на вкус, потеряет свой аромат. Идеальная температура для его хранения – +8–10 °С.

Ананас хорошо переносит заморозку, сохраняя как текстуру, так и свои ценные питательные качества в полной мере. Для замораживания ананас нужно подготовить (см. ниже), нарезать кубиками, сложить в плотно закрывающийся контейнер и убрать в морозилку.

Подготовка

– Положить ананас на рабочую поверхность набок, срезать нижнюю и верхнюю части (основание и «хвостик»), удалив ломтики примерно в 1 см толщиной.

– Поставить ананас на срез вертикально, аккуратно ножом срезать с него кожуру тонким слоем. Тёмные точки на этом этапе не срезать, так как они находятся глубоко внутри мякоти, и вместе с ними вы рискуете срезать самое вкусное.

– Небольшим фруктовым ножом прорезать мякоть под наклоном под линией с тёмными точками (они располагаются ровно в линию). Затем прорезать мякоть под точками с другой стороны, также под наклоном, чтобы вырезать небольшой кусочек мякоти треугольного сечения с тёмными точками. Повторить со всех сторон, удаляя тёмные точки.

– Очищенный ананас положить набок, разрезать пополам, затем на дольки. Из каждой дольки вырезать жёсткую сердцевину, а мякоть нарезать небольшими кусочками.

Если разрезать ананас вдоль пополам и аккуратно вырезать мякоть, то в нём можно эффектно подать фруктовый салат.

Курица с ананасами в кисло-сладком соусе

На 6–8 порций

Время приготовления: 35 мин

500 г филе куриной грудки
450 г свежего или консервированного ананаса
2–3 сладких красных перца
1 красный перчик чили
2 ст. л. растительного масла
300 г кетчупа с паприкой
щепотка сахара по желанию
соль по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Куриную грудку нарезать небольшими кубиками. Свежий ананас нарезать небольшими кусочками (см. Подготовка), консервированный нарезать (если это «шайбы») или просто слить сок, если это кусочки. Сладкий перец освободить от семян и перегородок, крупно нарезать. Перчик чили нарезать кружочками, удалив семена.

• На сковороде разогреть растительное масло, и на сильном огне, помешивая, обжарить курицу до золотистого цвета и готовности (около 10 минут). Переложить в миску.

• На том же масле обжарить сладкий перец до мягкости, около 7 минут. Готовый перец переложить в отдельную миску, накрыть пищевой плёнкой и дать постоять пару минут, чтобы перец «отпотел». Затем выложить на разделочную доску, удалить кожицу и нарезать небольшими кусочками.

• Выложить на сковороду свежие ананасы, влить пару ложек воды, накрыть крышкой и потушить около 5 минут (консервированный ананас можно не тушить).

• Добавить отложенные курицу и перец, колечки перца чили, влить кетчуп, довести до кипения и прогреть всё вместе, помешивая, пару минут. Посолить и добавить сахар по вкусу.

• На гарнир лучше всего подать отварной рис.



Ананас в сиропе со специями

На 4–5 порций

Время приготовления: 12 мин + охлаждение

1 спелый ананас (около 1 кг)

250 мл воды

2 ст. л. сахара

цедра 1 апельсина

2 палочки корицы

1 стручок ванили или 1 пакетик ванильного сахара

2–3 бутончика гвоздики

1–2 звездочка аниса или бадьяна

200 мл сухого белого вина

листочки мяты и взбитые сливки для подачи

Калорийность: 49 ккал

- Ананас очистить (см. Подготовка), нарезать кружочками толщиной около 5 мм, вырезать сердцевину.

- В кастрюле соединить воду с сахаром, цедрой и всеми пряностями, довести до кипения, помешивая, чтобы сахар полностью растворился. Влить вино и проварить пару минут, чтобы выпарился алкоголь.

- Снять сироп с огня, положить в него кольца ананаса, накрыть крышкой и дать полностью остыть, после чего дополнительно охладить в холодильнике.

- Выложить ананасы на десертные тарелки, дополнить каждое кольцо ложечкой взбитых сливок, украсить листочками мяты и подавать.



Английская кухня

см. Британская кухня.

Английский завтрак

Термин, принятый в ресторанно-гостиничном деле и означающий определённый тип завтрака, состоящего, в базовом варианте, из яичницы с ветчиной или беконом, тостов, масла, джема, фруктового сока, чая или кофе. Расширенный вариант может также включать бобы или фасоль в томатном соусе, жареные грибы, различные свежие овощи, картофельные оладьи.



Ангостура

Венесуэльский алкогольный напиток, концентрированный биттер, содержит около 45 % спирта. В состав напитка входят экстракты кожуры померанца, корней горечавки, имбиря и дягиля, коры хинного дерева и галипеи лекарственной, гвоздики, кардамона, корицы, цветов муската и сандалового дерева. Точный рецепт приготовления ангостуры держится в секрете.

Напиток был придуман в первой половине XIX века в венесуэльском городе Ангостуре, где один немецкий военный хирург разрабатывал средство для уменьшения негативного влияния на здоровье тропического климата. Популярность напитка в портовом городе быстро выросла, и моряки разнесли славу о чудодейственном средстве по всему миру.

В наши дни о целебных свойствах напитка всерьёз никто не задумывается, но ангостура стала обязательным компонентом многих классических алкогольных коктейлей, куда её добавляют в очень маленьких количествах, буквально по паре капель, для аромата.

Австралийское овсяное печенье с добавлением кокосовой стружки. Его происхождение связывается с Австралийско-Новозеландским армейским корпусом (АНЗАК), сформированным в период Первой мировой войны. А во время Второй мировой войны именно это «патриотическое» печенье посылали на фронт своим близким жены, матери, сёстры и невесты, волновавшиеся за любимых мужчин. Печенье анзак идеально подходило для этого, так как хорошо хранилось и успешно претерпевало длительную транспортировку морем.

Время приготовления: 40 мин

1 стакан пшеничной муки
80 г кокосовой стружки
1 стакан овсяных хлопьев
100 г сахара
100 г сливочного масла
0,5 пакетика разрыхлителя
щепотка соли
1 ст. л. жидкого мёда
масло для смазывания противня

Калорийность: 420 ккал

- Муку просеять, смешать с кокосовой стружкой, овсяными хлопьями, сахаром, разрыхлителем и щепоткой соли.
- Масло растопить, смешать с мёдом, добавить к сухой смеси, перемешать. Если тесто недостаточно однородно и пластично, можно добавить немного воды.
- На смазанный маслом противень с помощью столовой ложки на большом расстоянии друг от друга отсадить шарики теста (при выпечке они растекутся).
- Выпекать печенье при 180 °С в течение 15–20 минут, до золотистого цвета. Достать из духовки и остудить.

Андуй

Французская колбаса из свинины и субпродуктов с сильным специфическим вкусом.





Маленькие французские колбаски из потрошков для готовки на гриле, бывают тёмными, с добавлением крови, и светлыми.

Анис

Однолетнее травянистое растение из семейства Зонтичные, другое название – бедренец. Предположительно происходит из регионов Средиземноморья и Ближнего Востока. Уже в глубокой древности врачи упоминали анис в своих трактатах, в том числе Гиппократ. В Европу анис попал из Египта, а до России добрался лишь в XIX столетии.

В кулинарии анис используется как пряность. Яркий, сильный сладковатый аромат делает его популярным в кондитерском деле – анис добавляют в выпечку, ароматизируют им сиропы и джемы. В китайской, азиатской и ближневосточной кухне анис часто добавляют в мясные горячие блюда, особенно хорошо его аромат сочетается с бараниной.

Также на основе аниса готовятся многие национальные алкогольные напитки – французские пастис и перно, греческий узо, турецкая раки, итальянская самбука, ливанский и иранский арак и другие.

Не стоит путать анис с бадьяном (звёздчатым анисом) – это совершенно различные пряности, хотя и имеющие схожий аромат.



Анисовка

Крепкая алкогольная настойка на семенах аниса и/или звёздочках бадьяна.

1 ч. л. семян аниса

2 звёздочки бадьяна (звездчатого аниса)

1 ч. л. семян тмина

1 л самогона, разведённого до 40–45°, или водки

- Специи выложить на квадрат из сложенной втрое чистой марли, завязать кулинарной нитью.

- В чистую стеклянную банку влить половину водки или самогона, поместить мешочек со специями, чтобы концы нитей свисали наружу. Аккуратно залить оставшуюся водку. Плотнo закрыть чистой крышкой и убрать в тёмное место для настаивания на 2 недели.

- Из готовой настойки удалить мешочек со специями, перелить в бутылки и укупорить для хранения.



Древесное растение из семейства Анноновые, родич магнолии, распространенное в Африке и тропических лесах Южной и Центральной Америки, со съедобными плодами. Известно также под названиями гравиола, гуанабана, сахарное или сметанное яблоко. Плод анноны напоминает крупное, чем-то похожее на шишку яблоко, внутри которого находится масса блестящих, душистых, сочных, очень сладких сегментов кремовой консистенции с характерным вкусом, напоминающим землянику со сливками. В каждом сегменте содержится одно продолговатое коричневое семечко, которое не едят – оно ядовито. В России аннону выращивают как декоративное растение.

Антеп эзмеси

Блюдо восточной Турции. Очень острая холодная овощная закуска из мелко нарезанного красного и зелёного перца, лука, томатной пасты и пасты из острого красного перца, лимонного сока, соли, листьев петрушки, а также небольшого количества мяты и оливкового масла.

Время приготовления: 7 мин

3 красных сладких перца
1–2 жгучих красных или зелёных перца
1 луковица
1 помидор или огурец
несколько веточек петрушки
100 г томатной пасты
2 ч. л. пасты из перца чили (по желанию)
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сушеной мяты
соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

- У сладкого и жгучего перца удалить семена и перегородки, мелко нарубить. Очистить и мелко нарубить лук. Мелко нарубить огурец или помидор. Петрушку промыть, обсушить, оборвать листочки, мелко нарубить.

- Смешать рубленые овощи с томатной пастой и пастой из перца чили, если используется. Добавить оливковое масло, лимонный сок, сушёную мяту и соль по вкусу.



Антикучос

Блюдо, популярное в Боливии и Перу, шашлык, замаринованный в пиве и уксусе со специями и приготовленный на гриле. Антикучос готовят из разных видов мяса, но самый популярный вариант – из говяжьего сердца, «антикучос де корасон». Традиционный гарнир – картофель и кукуруза.

На 4 порции

Время приготовления: 50 мин

500 г говяжьего сердца

2 початка свежей кукурузы

250 г картофеля

1 стакан тёмного пива

2 ст. л. винного уксуса

2 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

соль, тмин, острый перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал



Антиоксиданты

Вещества, способные замедлять процессы окисления в организме, и, по мнению некоторых учёных, следовательно, и процессы старения.

Наиболее известные антиоксиданты: аскорбиновая кислота (витамин С), токоферол (витамин Е), бета-каротин (провитамин А) и ликопин (содержится в помидорах). К ним также относят полифенолы: флавин и флавоноиды (часто встречаются в овощах), танины (в какао, кофе, чае), антоцианы (в красных ягодах). Антиоксиданты в больших количествах содержатся в черносливе, свежих ягодах и фруктах, а также свежавыжатых соках, морсах, пюре. К богатым антиоксидантами ягодам и фруктам относятся облепиха, черника, виноград, клюква, рябина, черноплодная рябина, смородина, гранаты. Содержат много антиоксидантов также орехи и некоторые овощи (фасоль, листовая капуста кале, артишоки). Среди других продуктов, содержащих антиоксиданты, выделяют какао, красное вино, зелёный чай и, в меньшей степени, чёрный чай.

Антипасто

Традиционная итальянская закуска, подающаяся в начале трапезы – перед пастой, однако название свое она получила не поэтому, а от латинских слов *anti* – «до» и *pasto* – «еда», то есть, «то, что предшествует еде». Обычно на стол подаётся сразу несколько закусок, призванных возбудить аппетит, поэтому чаще используется термин во множественном числе: антипасты. В классическом варианте требуется подавать шесть-семь различных антипасты. Часто закуски подаются не в отдельной посуде, а вместе, на одном большом блюде или вращающейся деревянной тарелке. Среди классических антипасты можно назвать брускетту (подсушенные ломтики хлеба с помидорами, ветчиной, артишоками или другими ингредиентами), капрезе (моцарелла, томаты и базилик, заправленные оливковым маслом), а также различные традиционные итальянские продукты: прошутто, оливки, креветки, осьминоги, различные овощи, травы.



Антипригарное покрытие

В мире сегодня существует несколько разновидностей антипригарных покрытий, призванных облегчить труд кулинара – ведь на таком покрытии продукты не прилипают, а, следовательно, и не пригорают. Все эти покрытия созданы на основе вещества политетрафторэтилена, известного под названием тефлон. Тефлон – это фторполимер с уникальными химическими свойствами, близкими к характеристикам благородных металлов. Он не растворим в щелочах и кислотах, термостоек и экологически безопасен. Изобрёл его в 1938 году учёный-химик Рой Планкетт из компании *DuPont* (США). Заморозив под сильным давлением тетрафтор-этилен, он получил вещество, устойчивое к любым химическим воздействиям, не разрушающееся под влиянием солнечных лучей и выдерживающее большие перепады температуры. Изначально тефлон применяли в медицине, военной и аэрокосмической промышленности, а в 1956 году компания *Tefal* (Франция) представила на рынке первую сковороду с антипригарным покрытием.

Современные антипригарные покрытия различаются по количеству слоёв, толщине и устойчивости к механическим повреждениям. Самые тонкие покрытия, толщиной от 10–15 микрон, используются для нанесения на формы для выпечки, так как механические нагрузки там минимальны. Для кухонной посуды, как правило, используют покрытия толщиной от 25 до 50 микрон. Понятно, что чем толще покрытие, тем дольше прослужит посуда, поэтому проверяйте эти данные при её покупке. Срок службы посуды зависит не только от особенностей защитного слоя, но также и от материала основы, то есть металла, из которого сделана посуда. Сковороды с антипригарным покрытием бывают алюминиевые, стальные и чугунные. Чаще всего для основы выбирают алюминий, так как он хорошо проводит тепло: в 4 раза лучше чугуна и в 13 раз лучше нержавеющей стали. Это экономит время и электроэнергию, особенно при наличии электрической плиты. Покрытия более высокого класса обычно включают в себя абразивные добавки, увеличивающие их прочность – у разных производителей в этих целях используются керамическая и алмазная пыль, либо другие разнообразные добавки, как правило, минерального происхождения. Именно поэтому, приобретая посуду, проверяйте поверхность на ощупь: если она слишком гладкая, скорее всего, вы держите в руках китайскую дешёвую подделку. Настоящее

антипригарное покрытие всегда в той или иной степени шершавое.



Антоновка

Старинный среднерусский сорт яблок, которые хорошо сохраняются зимой. Ароматные кисло-сладкие зелёные или жёлтые плоды антоновки пригодны для мочения, приготовления компотов, повидла, пастилы, мармелада, соков, джема и т. д. Также хороша антоновка в качестве начинки для фарширования птицы.



Антоновке, как символу русской деревни, народного уклада жизни, посвящён рассказ Ивана Бунина «Антоновские яблоки»:

...Помню раннее, свежее, тихое утро... Помню большой, весь золотой, подсохший и поредевший сад, помню кленовые аллеи, тонкий аромат опавшей листвы и – запах антоновских яблок, запах мёда и осенней свежести. Воздух так чист, точно его совсем нет, по всему саду раздаются голоса и скрип телег. Это тархане, мещане-садовники, наняли мужиков и насыпают яблоки, чтобы в ночь отправлять их в город, – непременно в ночь, когда так славно лежать на возу, смотреть в звёздное небо, чувствовать запах дёгтя в свежем воздухе и слушать, как осторожно поскрипывает в темноте длинный обоз по большой дороге. Мужик, насыпающий

яблоки, ест их сочным треском одно за одним, но уж таково заведение – никогда мещанин не оборвёт его, а ещё скажет: – Вали, ешь досыта, – делать нечего! На сливанье все мёд пьют... «Ядрёная антоновка – к весёлому году». Деревенские дела хороши, если антоновка уродилась: значит и хлеб уродился...

• Нарезать обработанное сердце кусками примерно 5 × 5 см. Кукурузу разрезать на толстые кружочки, картофель хорошо промыть со щёткой и также нарезать толстыми кружочками. Перед подачей картофель сварить в подсоленной воде до готовности.

• Сердце замариновать в смеси пива, уксуса, мелко нарезанного чеснока, соли, тмина и острого перца на 30 минут. Затем кусочки достать из маринада, обсушить на бумажных полотенцах и нанизать на шампуры.

• Готовить шашлыки на гриле, одновременно запекая на нём сбрызнутую растительным маслом кукурузу.

• Подавать шашлыки с отварным картофелем и кукурузой гриль.

Печёная антоновка с красной смородиной

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

4 одинаковых средних яблока сорта антоновка

1 стакан свежей красной смородины

2 ст. л. сахарного песка

сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 55 ккал

- Яблоки помыть, сверху срезать крышечку, аккуратно выбрать сердцевину.
- Красную смородину перетереть с сахаром. Заполнить «чашечки» в яблоках смородиной.
- Поставить яблоки в холодную духовку (чтобы они не лопнули), включить разогрев до 200 °С и запекать 15 минут или до момента, когда яблоки размягчатся.
- Перед подачей посыпать сахарной пудрой.



Антре

(фр. *entree* – вход)

Закуска на парадных приёмах за 1–1,5 часа перед обедом, которую подают не в обеденном зале, а в приёмной или другом помещении.

Антрекот

(фр. *entre* – между, и *côte* – ребро)

В классической французской кухне – кусок воловьего мяса, срезанный между ребрами и хребтом. В современной кулинарии антрекотом называют любой кусок говядины толщиной 1–1,5 см и размером с ладонь.

Анчоусы

Небольшая (до 20 см длиной) морская рыбка, родич сельди, с вытянутым серебристым телом, которая, тем не менее, высоко ценится за свой вкус и вылавливается ежегодно по всему миру миллионами тонн. Мясо анчоусов отличается высокой жирностью. Ещё в Древней Греции анчоусы использовались для приготовления пикантного соуса гарум – любимой приправы гурманов античных времён. В современной кулинарии термин «анчоусы» может иметь два разных значения. Чаще он означает не конкретный вид рыбы, а особый способ засола, так называемый «анчоусный посол». Он заключается в том, что после вылова рыбу кладут в специально подготовленный пряный рассол на несколько дней, затем она, пересыпанная солью, укладывается в бочки на более длительный срок (до 4 месяцев). В рассол добавляют небольшое количество селитры, и рыба приобретает розовый цвет и более нежный вкус. Консервированные анчоусы отличаются концентрированным специфическим вкусом, и их не едят сами по себе, а используют лишь как пикантную приправу, причём не только к рыбным, но и к мясным блюдам. Свежие анчоусы чаще всего встречаются в Средиземноморской кухне, особенно в Италии и Испании. В Италии популярны различные варианты пиццы с добавлением анчоусов (неаполитанская, сицилийская, «4 сезона»).



Паста с анчоусами и овощами

На 6 порций

Время приготовления: 30 мин

500 г брокколи

500 г цукини

1 ст. л. оливкового масла

6–8 зубчиков чеснока

10–12 филе консервированных анчоусов

200 г замороженного зелёного горошка

300 г пасты (ракушки, рожки, пенне)

соль и перец по вкусу

Калорийность: 269 ккал

- Брокколи разобрать на соцветия и бланшировать в кипящей воде 1 минуту. Остудить в ледяной воде, воду слить. Цукини нарезать небольшими кусочками.

- Разогреть на большой сковороде оливковое масло. Чеснок мелко нарубить. Филе анчоусов нарезать маленькими кусочками. Обжарить чеснок и анчоусы в течение 5 минут, помешивая.

- Выложить в сковороду с анчоусами брокколи, цукини и зелёный горошек. Обжаривать, помешивая, до мягкости овощей, около 7 минут (брокколи не должна стать мягкой и потерять форму). Снять сковороду с огня, проверить, хватает ли соли, при необходимости досолить и поперчить по вкусу.

- Пасту отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Слить воду, выложить пасту в сковороду с овощами и анчоусами, перемешать. Разложить в тарелки и подавать.



Анчоусная паста

Приправа из перетёртых анчоусов с добавлением уксуса и специй. Используется для тех же блюд, что и консервированные анчоусы.

Аньолотти



Разновидность равиоли, итальянские квадратные пельмени. Традиционные начинки: телячья рулька (оссобуко), картофель, творожный сыр со шпинатом. Часто подаются вместе с бульоном, в котором варились, иногда с соусом песто.

Апельсин

Плодовое дерево из рода Цитрус, а также плод этого дерева. Апельсин, пожалуй, самый популярный из цитрусов в мире, причём известный с глубокой древности. Это растение культивировалось в Китае ещё за 2,5 тысячи лет до н. э. В Европу было привезено португальскими мореплавателями. После этого быстро распространилась мода на выращивание апельсиновых деревьев; для этого стали строить специальные стеклянные сооружения, названные оранжереями (от фр. *orange* – апельсин). Апельсиновые деревья растут по всему побережью Средиземного моря, а также в Центральной Америке.

Польза апельсина связана с высоким содержанием витамина С. Важно знать, что наш организм не в состоянии самостоятельно вырабатывать аскорбиновую кислоту, поэтому так важно чаще употреблять продукты, в состав которых входит витамин С, в том числе и апельсины. Помимо аскорбиновой кислоты апельсины богаты фосфором, кальцием и магнием. Пектины, которые содержатся в апельсинах, способствуют процессу пищеварения.

Однако, как и у других цитрусовых, у апельсинов есть и противопоказания. Цитрусы – распространенная причина аллергии, кроме того, чрезмерное потребление апельсинов может привести к нарушениям работы поджелудочной железы, гипервитаминозу. Не рекомендуется есть эти плоды и при язве желудка из-за входящих в состав плодов кислот.

В кулинарии в ход идут и мякоть, и кожура (цедра), содержащая большое количество ароматных эфирных масел. Чаще всего из апельсинов готовят сладкие блюда и напитки (желе, мармелад, пастилу, различные десерты), но во многих национальных кухнях, особенно азиатских, апельсин – обычный ингредиент блюд из птицы и мяса. В европейской, особенно средиземноморской кухне дольки апельсинов часто используются в салатах. Засахаренные корки апельсина – цукаты – употребляются как самостоятельное лакомство и как добавка в выпечку, например, в кексы. Цедра апельсина – отличный ароматизатор.

Как выбирать

В продаже можно найти разные сорта апельсинов, такие как апельсин обыкновенный – с ярко-жёлтой мякотью и множеством косточек, апельсин яффский – с толстой кожурой и сладкой

мякотью; апельсин пупочный – обладающий интересной особенностью: в одном плоде развиваются сразу два, причём один из них рудиментарен и представляет собой небольшую «шишку» в верхней части плода; кстати, по возможности выбирайте именно пупочные апельсины, так как у них самая сочная кисло-сладкая ярко-оранжевая мякоть; апельсин королёк – со сладкой мякотью тёмно-красного, винного цвета.

При выборе плодов обращайте внимание на кожуру и вес. Чем тоньше кожура, тем она более гладкая и блестящая. Плоды с самой тонкой кожурой – самые сочные. Плотная и бугристая кожура указывает на то, что мякоти в плоде меньше, и она может быть не слишком сочной. Также выбирайте по возможности самые тяжёлые плоды – в них больше сока. Слишком лёгкие плоды могут быть перезревшими, с почти сухой мякотью.



Как хранить

Апельсины относительно хорошо хранятся. Если вы планируете употребить их в течение 4–5 дней, то храните их при комнатной температуре, если дольше – в холодильнике, на нижней полке, в отделении для овощей и фруктов. Чтобы максимально увеличить срок хранения, насухо вытрите каждый плод и оберните его бумагой – в таком виде они могут храниться месяц и дольше. Заморозку апельсины, как и другие цитрусы, не

переносят.

Подготовка

Для того чтобы выжать из апельсинов сок, достаточно просто разрезать их поперёк пополам и выжать сок с помощью соковыжималки для цитрусов или выдавить его руками.

Если вы хотите очистить апельсин, срежьте с него кожуру вместе с белым слоем небольшим острым ножом по кругу, от верхушки книзу. Другой вариант: прорезать острием небольшого ножа кожуру от верхушки книзу по вертикальным линиям-«меридианам», затем отделить кожуру от мякоти в виде лепестков.

Если вам нужна лишь мякоть апельсинов, без плёнок, то при чистке апельсина старайтесь слегка захватывать и мякоть, чтобы полностью срезать белую часть кожи с неё (**см. рис. 1**). Затем, держа плод в одной руке, острым ножом под углом, следуя направлению плёнок, вырежьте сегменты мякоти (**см. рис. 2**). Не забудьте поставить под апельсин миску, чтобы собрать весь сок, который будет выделяться в процессе.



1



Гранита с апельсиновым и лимонным соком

На 4 порции

Время приготовления: 25 мин + заморозка

500 мл воды

100 г сахара

100 мл свежавыжатого апельсинового сока

100 мл свежавыжатого лимонного сока

2 ст. л. мёда

мелисса, мята, лаванда, листья вишни (по желанию)

Калорийность: 75 ккал

- Сварить сироп: смешать 200 мл воды с сахаром, довести до кипения, добавить горсть трав из списка по желанию.

- Через 3–5 минут влить оставшуюся воду, довести до кипения, влить сок апельсина и лимона.

- Процедить, охладить, добавить мёд и перемешать до его растворения.

- Поставить смесь в морозилку на 3–4 часа (в зависимости от мощности морозилки). Один раз в процессе заморозки достать смесь, размешать вилкой.

- Готовую граниту измельчить вилкой до состояния крупинок и сразу подавать к столу.



Утиная грудка с апельсиновым соусом

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

4 филе утиной грудки (около 800 г)

2 крупных апельсина

150 мл сухого белого вина

2–3 см корня имбиря

1 ст. л. сахара

0,5 лимона

растительное масло для жарки

соль и перец по вкусу

Калорийность: 699 ккал

• С утиных грудок срезать лишний жир. Со стороны кожи сделать надрезы, не прорезая мясо, в виде решётки. Выложить на хорошо разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла кожей вниз. Жарить с одной стороны около 7 минут, затем перевернуть и жарить ещё 7 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

- Для соуса промытые апельсины обсушить и нарезать ломтиками вместе с кожурой, тщательно удалив семена, которые дают горечь. Сложить в кастрюлю, добавить очищенный и нарезанный ломтиками корень имбиря, всыпать сахар. Прогреть на слабом огне, время от времени перемешивая и выжимая ложкой сок из апельсинов, в течение 10–12 минут. В готовый соус выжать сок из половинки лимона, процедить, отжать жидкость из ломтиков апельсина.

- Утиные грудки выложить в форму для запекания кожей вверх, полить апельсиновым соусом и поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 10–12 минут. Затем достать грудки из духовки, нарезать ломтиками и подать, полив соусом из формы.



Салат из апельсинов с мятой

На 4 порции

Время приготовления: 10 мин

3 сочных обычных апельсина

3 апельсина сорта королёк

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока
несколько веточек свежей мяты
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 49 ккал

- Апельсины очистить (см. Подготовка), срезав кожуру вместе с белой мякотью. Нарезать кружочками. Листочки мяты нарезать, оставив немного для украшения. Выложить на тарелки нарезанную мяту, затем апельсины, чередуя кружочки разного цвета.

- Для заправки смешать оливковое масло с лимонным соком, солью и перцем по вкусу. Полить салат заправкой. Украсить листочками мяты и сразу подавать.



Апельсиновая вода

Популярную в Ближневосточном регионе апельсиновую воду получают путём дистилляции отвара молодых, ещё закрытых почек цветов апельсинового дерева. Апельсиновая вода (наряду с более известной розовой водой) широко используется для ароматизации сладких блюд, а также в косметических целях.

Аперитив



Напиток, который подаётся перед трапезой для возбуждения аппетита, улучшающий пищеварение. Аперитивом может служить как обычная вода (газированная или без газа), так и безалкогольные (различные соки, особенно цитрусовые, гранатовый и томатный) и алкогольные напитки (вермут, херес, различные биттеры, крепкие напитки на основе аниса).

Аперитивы могут быть:

- одинарными, то есть состоять из какого-либо одного напитка;
- комбинированными, то есть состоять из двух напитков, например, воды и вина;
- смешанными, когда подаются сразу несколько напитков или коктейли.

Аперифрэ

Свежий творожный сыр, который формируют в виде маленьких, на один укус, кружочков или овалов, которые удобно накалывать на шпажку. Подаётся к аперитивам.



Апероль спритц

Коктейль родом из Венеции, сейчас известен во всём мире. Состоит из белого вина, содовой и горького апельсинового аперитива.

На 1 порцию

100 мл сухого белого вина или просекко

100 мл горького апельсинового аперитива

50 мл содовой

лёд

цедра апельсина для украшения

• В бокал со льдом влить просекко, апельсиновый аперитив и содовую воду, перемешать барной ложкой. Украсить цедрой апельсина. Можно дополнительно положить в бокал дольку апельсина.



Аппенцеллерн

Один из наиболее известных сортов швейцарского сыра, получивший название в честь города Аппенцелль. Это сыр из коровьего молока, твёрдый, варёный и прессованный в форме круга среднего размера. Содержание жира в нём доходит до 50 %, он пропитан белым вином или сидром и обработан травами и пряностями во время созревания.



Аппер, Николя Франсуа

(1749–1841)

Французский повар и кондитер, изобретатель консервов.



Николя Аппер, будучи владельцем кондитерской в Париже, вначале экспериментировал с сохранением сладостей в сахаре, но пошёл дальше и придумал способ хранения, отличный от распространённых до начала XIX столетия сушки, вяленья и копчения. В 1809 году Аппер, после серии удачных опытов, направил в адрес министра внутренних дел Франции письмо, в котором предложил новый способ сохранения продуктов питания – консервирование. В 1810 году Николя Аппер получил награду

за изобретение лично из рук Наполеона Бонапарта, так как консервы как нельзя кстати пришлись для нужд французской армии. В городе, где умер изобретатель, в его честь установлен бронзовый бюст.

Аппетайзер

Лёгкая закуска, горячая или холодная, которую подают перед основным блюдом, чтобы усилить аппетит.

Абрикопитта

Греческий абрикосовый пирог, основа которого – тончайшие листы теста фило, которое используется почти во всех пирогах греческой кухни. За неимением фило, его можно заменить на тонко раскатанные листы слоёного теста.

На 6–8 порций

Время приготовления: 1,5 часа

1 кг сладких абрикосов

120 г сахара

5 коробочек кардамона

1 ч. л. ванильной эссенции

1 ст. л. лимонного сока

100 г сливочного масла

12 листов теста фило или тонко раскатанного слоёного теста

50 г сахарной пудры

100 г миндальных хлопьев

дольки абрикоса для украшения

Калорийность: 453 ккал

• Абрикосы обдать кипятком, оставить на несколько минут, затем слить воду, снять кожицу, разрезать пополам и очистить от косточек. Выложить в таз для варенья или кастрюлю.

• Посыпать абрикосы сахаром или сахарной пудрой, добавить кардамон, ванильную эссенцию и лимонный сок. Поставить на слабый огонь, довести до кипения и готовить под крышкой 10 минут. Затем с помощью блендера измельчить абрикосы до состояния пюре или протереть сквозь сито.

• Сливочное масло растопить, с помощью кисточки смазать им форму для выпечки. Выложить на дно круглой формы слой теста, смазать маслом, затем проделать ту же операцию ещё с тремя листами фило. Отделить половину абрикосового пюре и выложить на смазанные маслом слои теста. Затем операцию повторить: 4 листа теста, смазанных растопленным маслом, и слой пюре.

• Сверху пирог украсить дольками абрикоса, посыпать сахарной пудрой. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 40–45 минут. За 5 минут до окончания выпечки посыпать верх пирога миндальными хлопьями.



Арабика

«Аравийский кофе», самый распространённый сорт кофе в мире, ведущий происхождение из высокогорных районов Эфиопии. Арабика ценится за интенсивный аромат, богатство вкуса, плавное действие на организм и меньшее содержание кофеина, чем у её главного «конкурента» – сорта кофе робуста.

Арабская кухня

Национальные кухни не только Аравийского полуострова, но и всего Ближнего Востока. Особенности арабской кухни обусловлены как жарким климатом и сильным влиянием кочевого образа жизни, так и религией – мусульманством. Пустынные районы Ближнего Востока не плодородны, поэтому арабская кухня использует в качестве базовых не так много ингредиентов. Самое популярное мясо здесь – баранина, причём в пищу используют практически все части туши, включая голову. Говядина не популярна, а свинина полностью исключается по религиозным соображениям. Мясо обычно запекают, жарят или варят. Во вкусе мясных блюд арабской кухни всегда есть кислая нота, которую добавляют с помощью лимонного сока, уксуса, сока граната, тамаринда и сумаха. Кроме мяса, часто готовят птицу, прежде всего курицу, в прибрежных районах – морскую рыбу. Популярны бобовые и крупы на основе пшеницы – булгур и кускус. Овощи более редки, чем в других кухнях, сырыми их почти не едят. Овощи обычно входят в состав мясных блюд и заготавливаются тем или иным способом. Фрукты, свежие и сушёные, также обычно дополняют мясо. Молочные продукты представлены в рационе арабов только сырами, напоминающими брынзу.

Арабская кухня – ароматная и пряная, здесь используется много специй.



Хлеб в регионе представлен различными лепёшками, среди которых особое место занимает пита – лепёшка, полая внутри, благодаря чему её удобно наполнять различными начинками.

Широко известны арабские сладости, пропитанные мёдом, с фисташками и другими орехами.

Самый популярный напиток – кофе, причём в него принято класть много специй: корицу, кардамон, мускатный орех. Второй по популярности напиток – чай, чёрный и очень сладкий.

Самые распространённые способы готовки – тушение в тажине, варка, жарка на углях и сковороде.

Важнейшие блюда арабской кухни (в алфавитном порядке):^[5]

Джазарие – сладкие морковные шарики.

Катаеф – сладкие пирожки из блинчиков с ореховой начинкой.

Кебаб – блюдо из рубленого мяса, готовящееся на углях.

Кёфта – котлетки или фрикадельки из фарша – мясного или рыбного.

Кускус – основой блюда выступает крупа, дополнения могут быть самыми разными: мясо, птица, овощи, сухофрукты.

Маклюба – плов с курицей.

Мансаф – мясо в кефирной или йогуртовой заправке.

Мутабаль – закусочная паста из печёных баклажанов.

Мухаллабия – рисовый десерт.

Сахлеб – молочный кисель с изюмом.

Табуле – салат на основе булгура с овощами.

Тажин – тушёное блюдо, например, мясо с сухофруктами, которое готовится в одноимённой посуде.

Фуль – отварные бобы в томатном соусе.

Хумус – закусочная паста из нута.

Шиш барак – арабские пельмени.

Арак (арака)

Ароматизированный анисом крепкий алкогольный напиток, распространённый на Ближнем Востоке и в Центральной Азии. Дистиллят молока, риса, фиников, сока пальмы и т. п. Арак редко пьют в чистом виде, обычно его разводят водой и добавляют лёд. В разведённом виде прозрачный напиток становится полупрозрачным, беловатым.

Аранчини

В переводе с итальянского – «маленькие апельсины». Традиционное итальянское блюдо родом из Сицилии. Рисовые шарики диаметром около 8 см, начинённые мясным фаршем с моцареллой, зелёным горошком и томатной пастой.

На 4 порции

Время приготовления: 1 час

300 г риса для ризотто (круглозёрного, лучше сорта арборио)

50 г сливочного масла

50 г пармезана

3 яйца

2 ст. л. пшеничной муки

панировочные сухари для обваливания

растительное масло для фритюра

Для начинки

0,5 средней луковицы

1 ст. л. растительного масла

150 г говяжьего фарша

щепотка сахара

1 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. рубленой петрушки

50 г зелёного горошка

1 ст. л. тёртого пармезана

соль и перец по вкусу

Калорийность: 359 ккал

• Приготовить начинку. Лук мелко нарубить и спассеровать на растительном масле до золотистого оттенка. Добавить мясной фарш, влить полстакана воды, добавить сахар и соль по вкусу. Готовить, разбивая лопаткой комки, пока смесь не закипит. Затем поперчить, добавить томатную пасту. Перемешать и готовить, помешивая, 10 минут. В конце всыпать петрушку, добавить зелёный горошек и пармезан, хорошо перемешать.

• Рис всыпать в 800 мл кипящей подсоленной воды и варить, часто помешивая, 18 минут. Готовый рис должен впитать в себя всю влагу. Ввести сливочное масло и тёртый пармезан, а также 1 взболтанное яйцо. Хорошо вымешать.

• Руками, смоченными в холодной воде, брать порцию риса

размером с крупное куриное яйцо, разминать в лепёшку, в середину класть по чайной ложке или чуть больше начинки. Слепить шарик, чтобы начинка оказалась внутри. Повторить процедуру со всем рисом и начинкой.

- Оставшиеся яйца взболтать. Масло для фритюра хорошо разогреть. Каждый рисовый шарик обваливать сначала в муке, затем в яйце, и наконец, в панировочных сухарях. Опускать во фритюр и жарить до румяной корочки, около 6 минут.

- Готовые аранчини выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить остатки масла. Подавать тёплыми, можно дополнить любым томатным соусом по вкусу.



Арахис



Растение семейства Бобовые (а вовсе не орех!). Плоды арахиса лишь внешне напоминают орешки, но заключены в сухой стручок, напоминающий стручки других бобовых растений. Родина арахиса – Латинская Америка, оттуда он распространился в Африку и Азию, и лишь затем в Северную Америку, где сейчас очень популярен.

Арахис ценится и за свою питательность, и за содержание множества полезных веществ. В плодах арахиса есть углеводы и сахара; много белка, хорошо усваиваемого организмом человека, – от 29 до 35 %; более 50 % высококачественных растительных жиров. Особенно богат арахис линолевой кислотой, известной тем, что она предупреждает развитие склероза. Витаминный и минеральный состав арахиса богат и разнообразен: в нём есть витамины группы В, С, Е, D, РР; кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, цинк, медь, марганец, селен. Ученые-диетологи рекомендуют есть арахис для того, чтобы бороться с причинами старения организма, так как он богат антиоксидантами. При этом очень важно не перебарщивать, так как съедаемый в больших количествах арахис может приводить к значительному увеличению потребляемых калорий, а следовательно, к лишнему весу.

Арахис используется в кулинарии очень активно, часто выступая в роли заменителя для более дорогих орехов. Из него готовят халву, грильяж и другие сладости. В азиатской кухне

арахис часто входит в состав несладких кушаний, например, салатов, горячих блюд из мяса и птицы.

Как выбирать

При покупке нечищеного арахиса обращайте внимание на стручки: они должны быть светлыми, без плесени и затхлого запаха. Очищенный арахис лучше покупать в магазинах, в фабричной упаковке, так можно проверить срок его годности. Дело в том, что просроченный арахис, который долго хранится, накапливает со временем афлатоксины – ядовитые вещества, вызывающие аллергию и плохо влияющие на печень.

Как хранить

Срок хранения неочищенного арахиса – около 6 месяцев. Очищенный арахис в плотно закрытом контейнере в холодильнике можно хранить и дольше, но стоит помнить, что арахис боится повышенной влажности.

Печенье арахисовое

Время приготовления: 40 мин + охлаждение

1 стакан обжаренного и очищенного арахиса
100 г сливочного масла
90 г сахара
1 яйцо
100 г пшеничной муки
5 г разрыхлителя
щепотка соли

Калорийность: 503 ккал

• Половину арахиса крупно раздробить и отложить. Оставшийся арахис с помощью блендера или кухонного комбайна измельчить в крошку.

• Размягчённое при комнатной температуре масло соединить с сахаром и взбить добела. Затем добавить отдельно взбитое яйцо, снова взбить. Добавить муку, смешанную с разрыхлителем и солью. Хорошо вымешать мягкое тесто. Охладить в течение 1 часа.

- Выкладывать тесто небольшими порциями на смазанный маслом или выстеленный пергаментом противень. Выпекать при 180 °С до золотистого цвета около 20 минут. Перед подачей дать остыть.



Вьетнамский салат с курицей и арахисом

На 2 порции

Время приготовления: 1 час

1 филе куриной грудки (около 300 г)

1 крупная луковица шалота

1 средняя морковь

четверть небольшого кочана белокочанной капусты

3 ст. л. обжаренного и очищенного арахиса

1 пучок мяты

сок 1 лайма или 0,5 крупного лимона

3 ч. л. сахара

2 ст. л. рисового уксуса

лайм для подачи

соль по вкусу

Калорийность: 165 ккал

- Куриное филе отварить в воде или бульоне до готовности (около 45 минут), достать, дать полностью остыть, затем нарезать

соломкой или разобрать на волокна руками.

- Лук-шалот нарезать тонкой соломкой. Морковь очистить, затем либо натереть на тёрке для «корейской» моркови, либо с помощью овощечистки нарезать тончайшими пластинками, а их уже нарезать соломкой. Очень тонко нашинковать капусту и листочки мяты.

- Приготовить заправку, смешав сок лайма или лимона, сахар, рисовый уксус и соль по вкусу. Заправить салат.

- При подаче посыпать салат крупно раздробленным жареным арахисом. Дополнить дольками лайма.



Арахисовая диета

Поскольку арахисовое масло имеет свойство подавлять аппетит, американские специалисты разработали диету на его основе. Вместо масла можно есть и орехи, причём вполне хватит одной столовой ложки на целый день.

Суть арахисовой диеты состоит в том, чтобы сократить свой обычный суточный рацион на 500 ккал – столько, сколько содержится в одной столовой ложке арахисового масла или орехов. Порции еды нужно немного уменьшить, отказаться от всех перекусов и лакомств, а заменять их небольшим количеством арахисового масла или орехов. Масло можно намазывать на крекеры или хрустящие хлебцы – в них мало калорий. В течение дня нужно стараться употреблять нежирное мясо и рыбу, овощи, фрукты, зерновой хлеб.

Соблюдать арахисовую диету можно долго, так как рацион питания при ней радикально не меняется. Свежий, качественный арахис или масло из него не только помогают похудеть, но и укрепляют весь организм за счёт множества содержащихся в них полезных компонентов.

Обратите внимание: начинать арахисовую диету можно только в том случае, если вы уверены, что аллергии на арахис у вас нет.

В случае, если вы не переносите арахис, можно заменить его другими орехами, на которые аллергии нет, так как все они достаточно калорийны и не менее полезны, чем арахис.

Арахисовое масло (арахисовая паста)

Паста из протёртого поджаренного арахиса. Особенно популярна в США, где 24 января провозглашено Национальным днем арахисовой пасты.

Арахисовое масло обычно используют для приготовления бутербродов, сэндвичей (вместе с джемом), часто включают в состав завтрака. Сейчас его можно найти и в российских магазинах. Приобретая арахисовое масло, обращайте внимание на состав продукта, указанный на этикетке: оно должно содержать только арахис. Более дешёвые разновидности содержат гидрогенизированное растительное масло, подсластители и другие добавки, которые делают его гораздо менее полезным.



Арборио



Сорт короткозёрного риса, названный в честь итальянской коммуны, на территории которой он выращивается. Вместе с сортами карнароли и виалоне нано используется для приготовления классического итальянского ризотто. Он гораздо более доступен и недорог, нежели его аналоги, поэтому является самым популярным сортом риса для ризотто в мире. Также из риса арборио готовят пудинги.

Однолетнее растение из семейства Тыквенные, бахчевая культура. Арбузы выращивали уже в Древнем Египте. Арбуз помещали в усыпальницы фараонов как еду для их загробного существования (семена арбуза были обнаружены и в гробнице Тутанхамона). Кроме того, он изображался на стенах гробниц и упоминался во многих медицинских рецептах древних папирусов. Знали арбузы и в Древнем Риме, где их солили и варили из них мёд, а также в Китае, где арбуз получил прозвище «дыни Запада». В Европу арбузы проникли во время крестовых походов, а на территорию России – в XIII–XIV веках. В наши дни в России арбузы выращиваются в Поволжье и в Крыму.

Арбузы очень полезны, так как в их мякоти содержатся, кроме большого количества воды, витамины (каротин, аскорбиновая кислота, витамины группы В), минеральные соли (марганца, магния, калия, никеля, железа), клетчатка и пектиновые вещества, щелочные компоненты. Клетчатка и пектин, содержащиеся в арбузах, самым положительным образом влияют на работу кишечника, нормализуя перистальтику и способствуя очистке организма от вредных веществ и шлаков. Известно, что мякоть арбуза – лучшее мочегонное средство, которое используется при болезнях почек и при отёках. В больших количествах рекомендуют употреблять арбузы при цистите, нефрите, при наличии песка в почках (при наличии камней арбузы употреблять не стоит, потому что это спровоцирует движение камней). Мякоть арбуза также обладает сильными противоатеросклеротическими свойствами, борется с подагрой, артритом, является хорошим желчегонным средством, помогает при болезнях печени.

Арбузы чаще всего едят свежими, но также из них готовят множество различных блюд. Мякоть спелого арбуза используется в салатах и летних супах, в напитках типа крющона. Из арбузного сока варят густой «мёд» – нардек. Арбузные корки – сырьё для производства цукатов и варки варенья. Необычным вкусом отличаются солёные арбузы – это оригинальный гарнир к блюдам из мяса или дичи.



Как выбирать

Выбрать спелый арбуз – целое искусство, но этому несложно научиться. Выбирая арбуз, обратите внимание на следующие факторы:

- **Цвет** тёмных полосок, их контраст с более светлыми. Чем больше контраст, тем лучше – значит, плод хорошо «загорел» на солнце.

- **Вес.** Спелый арбуз легче, чем недозревший. Проще всего это проверить, опустив арбуз в воду – спелый всплывет, неспелый – утонет. Но так как сделать это при покупке невозможно, просто оцените вес арбуза, сравнив его с таким же по размеру, – тот, что легче, будет более спелым.

- **Хвостик.** Вопреки заблуждению, сухой хвостик ещё не свидетельствует о спелости арбуза, так как он может высохнуть во время транспортировки. А вот если место прикрепления хвостика к арбузу сухое – это уже показатель спелости.

- **Пятно.** На корке арбуза обязательно ищите светлое пятно, причём оно должно быть жёлтого цвета. Если пятно белое – арбуз недозревший, если пятна совсем нет – его собрали вообще неспелым.

- **Звук.** Если по спелому арбузу щёлкнуть ногтем, он должен отозваться звонким звуком, недозревший даст глухой звук.

– **Дефекты.** Выбирайте идеально гладкий арбуз. Любой дефект – трещина, продавленное место, царапины на корке – признаки того, что покупать такой арбуз не стоит. Есть вероятность, что дефект возник уже давно, и употреблять этот плод в пищу небезопасно из-за возможности размножения в нём бактерий.

Как хранить

Арбузы, как правило, долго не хранят. Но чтобы арбуз дольше не испортился, нужно поместить его на мягкую поверхность (например, старое шерстяное одеяло) в самом прохладном месте в доме (в идеале, в погребе) и ежедневно переворачивать.

Подготовка

Вне зависимости от того, собираетесь вы есть арбуз сразу или что-либо из него готовить, его необходимо тщательно вымыть, так как при разрезании внутрь может попасть грязь.

Если вы хотите нарезать арбуз кусками с коркой, чтобы сразу его есть, то используйте следующую технику:

- разрежьте арбуз пополам поперёк;
- у каждой половины срежьте верхушку, чтобы она ровно стояла на рабочей поверхности;
- положите половину арбуза на блюдо широкой частью вверх и разрежьте острым длинным ножом на сегменты, как будто разрезаете торт, – у вас получится «розочка» из ломтиков арбуза;
- сделайте то же самое со второй половиной арбуза.

Если вы хотите нарезать арбузную мякоть небольшими кусочками (например, для салата), то используйте следующую технику:

- разрежьте арбуз пополам поперёк;
- каждую половину разрежьте пополам – получатся четвертинки;
- с помощью ножа с длинным лезвием прорежьте по границе между мякотью и коркой, отделив мякоть, но не доставая её из корки;
- лезвием ножа прорежьте мякоть поперёк, нарезаая ломтиками;
- теперь 1–2 раза прорежьте мякоть вдоль – у вас получатся аккуратные небольшие кусочки арбуза, из которых только нужно будет удалить косточки.

Арбузно-клубничный десертный суп

На 2 порции

Время приготовления: 7 мин

200 г мякоти арбуза

150 г свежей клубники

2 шарика по 50 г ванильного мороженого или
пломбира

1 веточка мяты

Калорийность: 55 ккал

• Половину хорошо охлаждённой мякоти арбуза нарезать небольшими кубиками, другую половину сложить в блендер. Обработать охлаждённую клубнику и добавить к арбузу в блендере.

• Взбить арбуз с клубникой в течение 1 минуты. Добавить кубики арбуза, перемешать и выложить в тарелки.

• В каждую тарелку положить по шарiku мороженого, украсить листочками мяты и сразу подавать.



Салат из арбуза с ветчиной, фенхелем и яблоком

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

300 г мякоти арбуза

100 г салатных листьев

50 г рукколы

100 г прошутто или сыровяленой ветчины

1 небольшое кисло-сладкое яблоко

сок 1 крупного лимона

100 мл оливкового масла

соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 87 ккал

• Мякоть арбуза нарезать крупными кубиками. Салатные листья и рукколу промыть, обсушить, салат нарвать руками на кусочки. Прошутто или ветчину нарезать тончайшими ломтиками (лучше попросить это сделать продавца в магазине, так как он может использовать для нарезки слайсер, нарезающий почти прозрачные ломтики). Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать очень тонкими ломтиками, сбрызнуть частью лимонного сока, чтобы не потемнело.

• Фенхель нарезать ломтиками, слегка обжарить на сковороде гриль, остудить.

• Для заправки смешать лимонный сок с оливковым маслом, солью и перцем по вкусу.

• Выложить в салатник салат, рукколу и ломтики фенхеля, сверху – арбуз и яблоко, на них – ветчину, полить заправкой.



Солёный арбуз

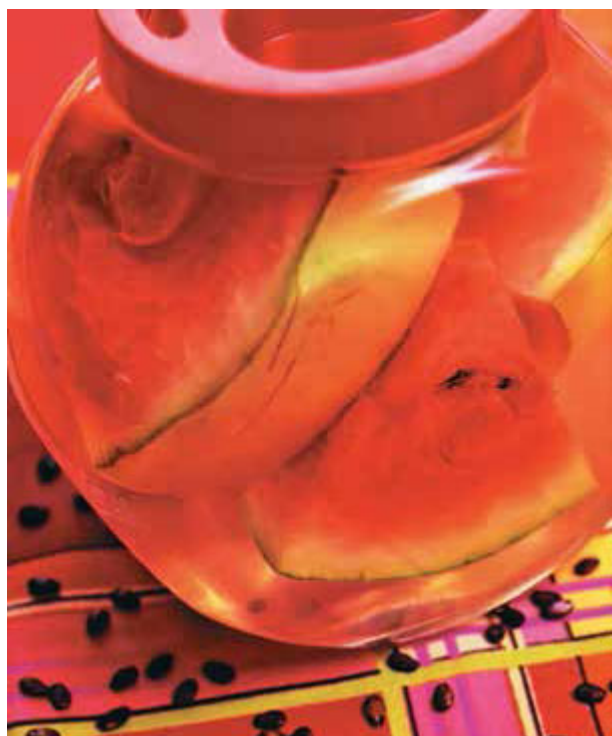
Время приготовления: 12 мин + настаивание

- 1 небольшой арбуз
- 2 л воды
- 2 ст. л. каменной соли
- 2 ст. л. мёда

Калорийность: 28 ккал

• Приготовить рассол: прогреть воду с солью и мёдом до кипения, немного остудить (рассол должен быть горячим, но не кипящим).

• Нарезать хорошо промытый и обсушенный арбуз небольшими треугольными ломтиками вместе с коркой и выложить в стерилизованную трёхлитровую банку. Залить рассолом, накрыть чистой полиэтиленовой крышкой и оставить при комнатной температуре на пару дней, после чего убрать для хранения в холодильник.



Арбузная диета

Очищающая монодиета, рассчитанная на короткий срок – от 5 до 8 дней. Во время соблюдения диеты разрешается есть только арбузы из расчёта 1 кг мякоти арбуза на 10 кг массы тела в день, разделив на несколько приёмов. Если при этом сильно мучает голод, можно в каждый приём добавлять ломтик ржаного хлеба. Пить разрешается лишь воду и несладкий зелёный чай. Продолжительность «чистой» арбузной диеты составляет 5 дней, с хлебом – до 8 дней при условии хорошего самочувствия.

Обратите внимание: арбузную диету нельзя применять при заболеваниях почек: камни в почках, пиелонефриты и т. д. Противопоказана диета также при сахарном диабете, тяжёлых заболеваниях поджелудочной железы. С большой осторожностью следует применять арбузную диету при колитах и склонности к диарее.

Суп с фрикадельками из мяса и риса и заправкой из яичного желтка, одно из древнейших армянских блюд. В классическом варианте, который сейчас встречается крайне редко, фрикадельки готовятся из оленины.

На 4 порции

Время приготовления: 1,5 часа

половина тушки курицы (около 600 г)

2 луковицы

1 морковь

2 ст. л. топлёного масла

2 ст. л. риса

1 пучок кинзы

300 г бараньего или говяжьего фарша

2 яичных желтка

2 ст. л. лимонного сока

соль и перец по вкусу

Калорийность: 178 ккал

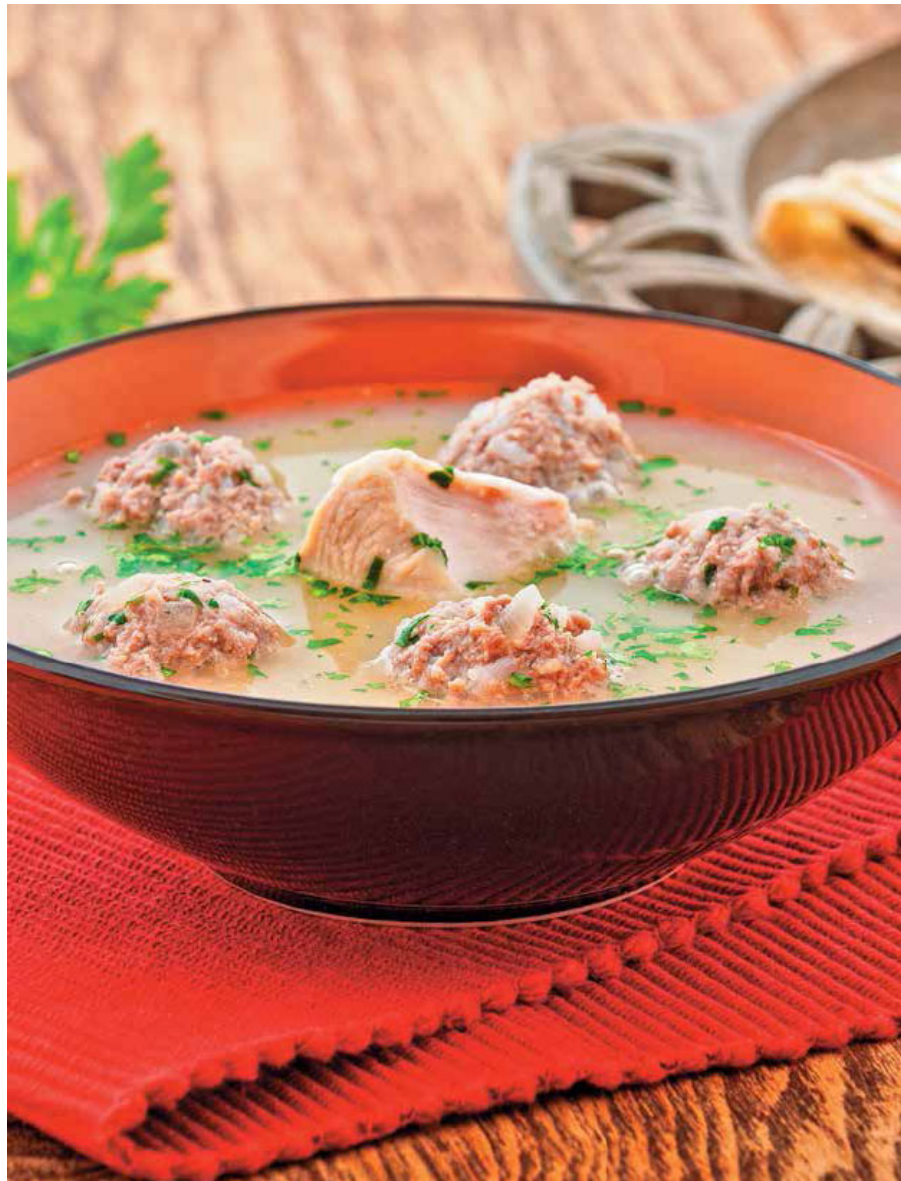
• Курицу разрубить на крупные куски. Одну луковицу и морковь очистить, крупно нарезать. Сварить бульон из курицы с добавлением овощей и 1 литра воды в течение 45 минут. Достать курицу, бульон процедить, овощи из бульона выбросить.

• Вторую луковицу очистить, мелко нарубить и спассеровать на топлёном масле до мягкости, около 5 минут. Рис промыть и отварить до полуготовности около 8 минут, откинуть в дуршлаг. Кинзу помыть, обсушить, мелко нарубить.

• Добавить к фаршу рис, пассерованный лук, кинзу, соль и перец по вкусу. Тщательно вымесить. Скатать из фарша шарики размером с грецкий орех.

• Куриный бульон довести до кипения, положить в него шарики из фарша и варить 10 минут.

• В отдельной миске растереть яичные желтки с лимонным соком. Снять суп с огня и, постоянно помешивая, тонкой струйкой ввести яично-лимонную смесь (важно не допустить, чтобы желтки свернулись). Подавать суп горячим, посыпав зеленью.



Аргентина

Небольшая морская рыба, родич корюшки. Другие названия: серебрянка, золотая корюшка. Добывается в северной части Атлантического океана. Мясо белое, нежное и очень вкусное, имеет, как и у корюшки, огуречный запах. Аргентину обычно жарят, отваривают или тушат.

Аришта-плов

Блюдо азербайджанской кухни, плов с бараниной.

Подробнее см. – Плов.

Аришта-халва

Армянский десерт из вручную приготовленной яичной лапши, обжаренной и пропитанной мёдом.

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час

6 яиц

150 г сахара

3–4 стакана пшеничной муки

0,5 ч. л. соды

щепотка соли

1 л растительного масла для фритюра

200 мл мёда

250 г грецких орехов

Калорийность: 412 ккал

- Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить с половиной сахара в пену, желтки с оставшимся сахаром растереть. После этого их соединить, добавить просеянную муку (столько, сколько нужно для густого, плотного теста) с содой и солью, тщательно перемешать. Накрыть тесто полотенцем и оставить на полчаса.

- Тесто разделить на несколько частей, раскатать каждую тонким слоем, нарезать в виде лапши, пересыпать мукой и поджарить в кипящем масле 2–3 минуты, затем выложить на бумажные полотенца, чтобы впитали лишний жир.

- Мёд довести до состояния слабого кипения, проварить 5 минут. Обжаренную лапшу смешать с кипящим медовым сиропом и дроблёными орехами. Руками, пока масса не остыла, выложить на блюдо, разровнять, оставить на несколько часов, а затем посыпать сахарной пудрой и нарезать квадратиками.



Белорусский домашний сладкий сыр с добавлением изюма.



Время приготовления: 3,5 часа

1,6 л молока
200 г простокваши
200 г сметаны
5 яиц
1 ст. л. сахара
150 г изюма без косточек
щепотка соли

Калорийность: 190 ккал

• Перемешать в кастрюле простоквашу, сметану и яйца до однородности. Добавить молоко, промытый изюм и щепотку соли, перемешать. На среднем огне, время от времени помешивая, довести до кипения и сразу снять с огня.

• В большую миску поставить дуршлаг, застеленный марлей, сложенной в 2–3 слоя. Вылить содержимое кастрюли в дуршлаг, собрать ткань, чтобы получился мешочек. Завязать и подвесить на 15 минут, чтобы стекла сыворотка.

• Развязать марлю, добавить в сырную массу сахар, перемешать. Снова завязать мешочек и подвесить на 3 часа или положить под пресс на то же время, если хотите получить сыр плоской формы.

• Готовый сыр подавать со сметаной, ягодами или вареньем.

Арманьяк

Французский крепкоалкогольный напиток, производимый из белого виноградного вина в провинции Гасконь. По вкусу напиток напоминает коньяк, но производится в другой области Франции. Кроме того, у арманьяка своя, независимая история. Первые упоминания об этом напитке появились за 100 лет до изобретения виски и за 150 до появления коньяка. Впрочем, на протяжении нескольких веков арманьяком называли просто спирт, полученный из винограда, выращенного на юго-западе Гаскони, и лишь в XVII столетии напиток стали выдерживать в дубовых бочках, когда он и приобрел свой классический вкус.

Арманьяк подают, открыв немного заранее и дав напитку «подышать», в небольших тюльпанообразных бокалах. В качестве аперитива его можно пить со льдом, водой, соком. Арманьяк является превосходным дижестивом, то есть напитком, подающимся по окончании трапезы. Очень хорошо арманьяк сочетается с шоколадом и кофе, которые позволяют смягчить спиртовой привкус напитка. Арманьяк подают к фруктовым и шоколадным десертам, а также многим блюдам местной гасконской кухни, например, фуа-гра или мясу по-гасконски.

Армянская кухня

Армянская кухня считается одной из древнейших в Азии и самой древней в Закавказье. Из исторических источников известно, что армяне имели представление о процессах хлебопечения ещё 2500 лет назад. Традиции приготовления многих армянских блюд остаются неизменными и в наши дни, а некоторые древние способы приготовления, так же, как и посуда (например, тапак) стали со временем использоваться соседними народами Закавказья.



Принципы армянской, как и любой другой национальной кухни, сложились благодаря климатическим и природным условиям региона. Щедрая земля Закавказья преподносит свои многочисленные дары и позволяет готовить из них разнообразные по составу блюда со сложным вкусом и ароматом. С древности в армянской кухне большое значение имели различные виды мяса и птицы – говядина, баранина, свинина, дичь, куры, индейки, гуси, утки. В армянской кухне встречаются сложные и редкие сочетания продуктов в одном блюде, например, куриного и оленьего мяса. Мясо часто заготавливают впрок методами вяления и копчения. Популярны блюда из речной рыбы, особенно местной гордости – ишханской форели, обитающей в озере Севан. Как и всюду в Закавказье, большое место в рационе занимают овощи и фрукты, которые употребляют в сыром, сушёном,

квашеном и маринованном виде. Самые популярные овощи – это картофель, помидоры, перец, баклажаны, капуста, морковь, брюква, свёкла, щавель, шпинат, кабачки. Овощи обычно дополняют блюда из мяса и птицы, но также в готовке используются фрукты: айва, алыча, лимон, гранат, изюм, курага. В мясные армянские супы наряду с картофелем и луком, идут яблоки, айва, курага, грецкие орехи, в рыбные – кизил, в грибные – алыча, чернослив, изюм. Самостоятельные овощные блюда в Армении готовят нечасто. В этом случае их основу составляют баклажаны или бобовые, к которым добавляются другие овощи или фрукты. Чрезвычайно популярны различные травы, как культурные, так и дикорастущие.



Большое значение в армянской кухне имеет хлеб, а именно лаваш – тонкая лепёшка, выпекаемая в печи-тонире. Интересны и армянские сладости – чаще всего они готовятся на основе местных фруктов.

Примечательно, что армянская кухня изобилует сложными

рецептами, требующими большого мастерства и затрат времени. В её арсенале немало сложных фаршированных блюд, а также таких, части которых готовятся по отдельности, а затем соединяются воедино.

Самые распространенные способы готовки – в печи-тонире, где не только пекут хлеб, но также томят каши, коптят мясо и птицу, запекают овощи; в толстостенной глиняной посуде и тяжёлых сковородах; на углях.



Важнейшие блюда армянской кухни (в алфавитном порядке):
[6]

Амич – птица, фаршированная рисом и сухофруктами.

Аришта-халва – десерт из яичной лапши, пропитанной мёдом.

Бозбаш – густая похлёбка из баранины с горохом.

Борани – жареная курица с овощами или фасолью.

Кололак – жареные или отварные мясные фрикадельки.

Кчуч – горячее блюдо из баранины с картофелем и другими овощами.

Кюфта – шарики из отбитого и отваренного фарша.

Лагмаджо – лепёшки с мясной начинкой.

Мантапур – разновидность пельменей.

Плав – плов, которого насчитывается множество видов.

Суджух – плоская сыровяленая колбаса.

Тжвжик – горячее блюдо из субпродуктов и овощей.

Толма – голубцы в виноградных листьях или сладком перце.

Хаш – наваристый мясной суп.

Хоровац – шашлык из крупных кусков мяса.

Чхртма – куриный суп с яичными желтками и шафраном.

Арнаки клефтико

Греческое горячее блюдо, «барашек по-партизански».

На 4–5 порций

Время приготовления: 2,5 часа

1 задняя баранья нога (около 2 кг)

3 ст. л. оливкового масла

2 головки чеснока

300 г овечьего сыра

1 кг картофеля

4 крупные моркови

сушёные или свежие розмарин и тимьян

200 мл сухого белого вина

Калорийность: 289 ккал

• Баранью ногу вымыть, обсушить, отделить мясо от костей, нарезать крупными кусками, выложить в миску, посолить, поперчить, влить половину оливкового масла и перемешать.

• Чеснок очистить, зубчики разрезать вдоль пополам. Сыр нарезать брусочками. Тонким длинным ножом проткнуть куски мяса в нескольких местах и нафаршировать чесноком и сыром.

• Картофель и морковь очистить, крупно нарезать, выложить в миску. Посолить, поперчить, заправить оставшимся маслом.

• В противень с высокими бортиками выложить внахлёт, чтобы можно затем было завернуть содержимое, несколько квадратов пергамента. В центр поместить куски баранины, вокруг разложить овощи, а также оставшиеся сыр и чеснок. Бумагу плотно завернуть.

• Аккуратно, чтобы не развернулся пакет, приподнять его край и влить в противень немного воды. Готовить в духовке при 180 °С в течение 2 часов, регулярно подливая в противень понемногу воду. Готовое блюдо подать прямо в бумаге, развернув её сверху.



Ароматизаторы

Эссенции различных натуральных или искусственных веществ, предназначенные, в основном, для придания аромата изделиям из теста. Добавляются понемногу, по несколько капель, так как обычно производятся в концентрированном виде. Добавленные в большом количестве ароматизаторы могут забить собственный вкус и аромат того или иного изделия из теста, поэтому добавлять их нужно с осторожностью, а при возможности лучше использовать для ароматизации натуральные специи и пряности. Наиболее распространенные ароматизаторы: лимонный, апельсиновый, ромовый, миндальный, кофейный, кокосовый, пуншевый, ванильный.



Ароматизированные масла и уксус

В кухнях многих стран, особенно в Средиземноморской, распространены масла и уксусы, настоянные на различных травах, специях, цедре цитрусов и т. п. Эти продукты отлично подходят в качестве заправок для салатов и некоторых других блюд, так как придают им дополнительный аромат.

Чаще всего масло или уксус настаивают на следующих ингредиентах:

Пряные травы: розмарин, тимьян, базилик, орегано, фенхель, эстрагон.

Специи: корица, гвоздика, бадьян, душистый перец, кардамон, лавровый лист и многие другие.

Ароматные овощи: чеснок, лук-шалот, перец чили, паприка, сельдерей, хрен.

Фрукты и ягоды: малина, вишня, лимон, лайм, апельсин и многие другие.

Для ароматизации можно использовать как один, так и несколько ингредиентов сразу.

Способ ароматизации для пряных трав и специй

Уксус или масло влить в кастрюлю из нержавеющей стали (не в алюминиевую!) и прогреть на слабом огне, но не до кипения. Добавить ароматический ингредиент и дать полностью остыть, после чего извлечь веточки травы или специи шумовкой, разложить по стеклянным бутылкам и залить маслом или уксусом, закупорив для хранения.



Способ ароматизации для овощей, фруктов, зелени

Овощи, фрукты или зелень подготовить, нарезать, затем с помощью блендера или кухонного комбайна смолоть в пюре. Влить пюре в кастрюлю из нержавеющей стали, влить уксус или масло, перемешать и прогреть, но не доводить до кипения. Перелить в стеклянную ёмкость для настаивания. Дать настояться несколько дней, затем процедить и разлить по бутылкам, укупорив для хранения.

Способ ароматизации для молотых специй

Свежемолотые специи выложить в стеклянную бутылку или банку, залить уксусом или маслом, встряхнуть и оставить настаиваться. Когда специи осядут на дно, а масло или уксус станет прозрачным, слить его в чистую бутылку и укупорить для хранения.

Как хранить

Ароматизированное масло или уксус лучше всего хранить в тёмном прохладном месте.

Арнаут

Украинская булочка из пшеничной муки.

Аррос кон пойо

Испанское и латиноамериканское блюдо из риса, курицы, овощей, чеснока, оливкового масла, душистых трав и пряностей. Жёлтый цвет ему придаёт шафран.

На 4 порции

Время приготовления: 45 мин

4 куриных окорочка

1 ст. л. оливкового масла

50 г копчёного окорока или ветчины

1 небольшая луковица

2–3 зубчика чеснока

по 1 небольшому сладкому перцу, зелёному и красному

150 г помидоров

1 ст. л. томатной пасты

400–500 мл куриного бульона

1 стакан длиннозёрного риса

щепотка шафрана или 0,25 ч. л. куркумы

зелень петрушки для подачи

соль и перец по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Куриные окорочка разрезать на голени и бёдрышки, посолить и поперчить, обжарить на хорошо разогретом оливковом масле в глубокой сковороде или сотейнике до румяной корочки. Переложить в миску.

• Положить в жир на сковороде нарезанные кубиками окорок или ветчину и лук, мелко нарубленный чеснок, обжарить на среднем огне около 2 минут, помешивая. Добавить нарезанный кубиками сладкий перец и готовить ещё 3–4 минуты. Добавить нарезанные кубиками помидоры и томатную пасту, влить бульон, посолить и поперчить. Добавить настоящий в небольшом количестве воды шафран или сухую куркуму.

• Всыпать в сковороду с приготовленной основой рис, сверху разложить куски курицы. Неплотно накрыть крышкой, чтобы выходил пар, и тушить, не перемешивая, на слабом огне около 20 минут, до готовности риса.

• Снять крышку, отложить куски курицы, рис перемешать. Разложить по тарелкам рис и по 2 кусочка курицы на порцию.

При подаче посыпать рубленой петрушкой.



Артишок



Многолетнее травянистое растение из семейства Астровые. Происходит из Средиземноморья. Уже в Древней Греции и Риме артишок высоко ценили за его вкусовые свойства и считали мощным афродизиаком. Сейчас артишоки популярны во всём мире, выращиваются они и в Европе, и в Америке. Так, практически все артишоки на американском рынке происходят из Калифорнии. Небольшой городок этого штата – Кастровилл – даже претендует на громкое звание «мировой столицы артишоков». Каждый год там избирается Королева артишоков. Самой известной обладательницей этого титула была Мэрилин Монро, которая стала Королевой артишоков в 1949 году.

Полезные свойства артишока объясняются его составом. В нём много белков и клетчатки и совсем отсутствует жир, поэтому артишок популярен в диетическом питании. Артишок богат витаминами группы В, С. В его составе также обнаружен редкий витамин К, который участвует в синтезе белков и играет важную роль в обмене веществ. Артишок содержит значительное количество калия, фосфора, кальция, натрия, железа. Специалисты считают, что артишок благотворно влияет на пищеварительную систему, нормализует функции печени (что

неудивительно, учитывая, что артишок – близкий родственник расторопши), желчного пузыря и почек, снижает уровень холестерина и мочевины. Его рекомендуют как средство, предупреждающее развитие атеросклероза. Кроме того, он эффективно помогает при аллергии.

В зависимости от степени спелости, артишоки готовятся по-разному. Так, мелкие артишоки, размером не более куриного яйца, съедобны полностью – их обычно добавляют в свежем виде в салаты, нарезав тонкими ломтиками, иногда предварительно погрузив ненадолго в маринад. Артишоки средней спелости обычно консервируют или маринуют, а также жарят и готовят на гриле. Крупные артишоки, размером с апельсин, съедобны частично: перед готовкой их обрабатывают, удаляя жёсткие кончики чешуек, затем отваривают или обжаривают, а едят, отрывая по одной чешуйке, обмакивая в соус и съедая с них мякоть; у зрелых артишоков съедобна также сердцевина. Раскрывшиеся артишоки несъедобны.

На основе артишоков готовятся различные закуски, как горячие, так и холодные, артишоки добавляют в пасту и пиццу, используют в тушёных блюдах и рагу, фаршируют.

Как выбирать

В зависимости от того, каким образом вы хотите приготовить артишоки, их нужно выбирать, прежде всего, по размеру. Мелкие можно есть целиком, в то время как крупные съедобны лишь частично. Артишоки разных сортов могут быть светло- и темно-зелёными, а также иметь фиолетовый оттенок. Главный критерий их свежести – упругость. Свежие артишоки плотные, довольно твёрдые, с упругим стеблем. Если кончики черешков чёрные или тёмно-коричневые, внешне артишок кажется вялым или имеет желтоватый оттенок, а стебель сильно подсох – он несвежий.



Как хранить

Артишок относится к овощам, в которых полезные вещества быстро разрушаются, поэтому лучше всего готовить его свежим, в день покупки. Если всё же требуется сохранить артишоки, то их следует завернуть в бумажный пакет и убрать в холодильник в отделение для овощей – там они могут храниться около 1 недели. Заморозку артишок не переносит.

Подготовка

Крупные артишоки перед приготовлением требуют особой подготовки, а именно:

1. Отрезать стебель артишока у самого основания. Положить артишок на рабочую поверхность набок и отрезать верхушку примерно на 3 см.

2. С помощью ножа или кухонных ножниц обрезать жёсткие кончики внешних чешуек. Все срезы обработать лимонным соком, чтобы они не потемнели.

3. Жёсткие волоски из сердцевины проще убрать уже после отваривания, выскребая их чайной ложечкой.

1



2



3



Артишоки на пару с соусом айоли

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

4 крупных артишока

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. оливкового масла

дольки лимона для подачи

200 г соуса айоли (см. рецепт на стр. 49) или
домашнего майонеза

соль по вкусу

*Калорийность: артишоки – 23 ккал, соус айоли –
790 ккал*

• Артишоки обработать (см. Подготовка). В кастрюлю со вставкой для варки на пару налить горячую воду (около 2 стаканов) и довести до кипения. Артишоки сбрызнуть лимонным соком, посолить, выложить во вставку для варки на пару доньями вверх и готовить около 15 минут или до момента, когда верхние чешуйки не будут легко отделяться.

• Готовые артишоки выложить на блюдо, сбрызнуть оливковым маслом. В середину блюда поставить миску с соусом айоли, дополнить дольками лимона и подавать. Как вариант, можно выложить на небольшие порционные тарелки по 1 артишоку и дополнить маленькой мисочкой соуса и парой долек лимона.



«Молочная водка», распространённый в основном среди народов Монголии и Южной Сибири спиртной напиток, получаемый дистилляцией кислого молока.

Асадо

Самое популярное в Аргентине блюдо, мясо, жаренное на вертеле. Примечательно, что готовят асадо по традиции только мужчины, а в любом ресторане для этого держат специалиста – асадора. К асадо обычно подают перечный соус чимичурри.

На 4 порции

Время приготовления: 15 мин + маринование и запекание

1 кг говядины (например, рёбер)

80 мл светлого пива

80 мл рафинированного оливкового или растительного масла

1,5 ст. л. тростникового (коричневого) сахара

1 ст. л. горчицы

0,5 ч. л. молотой корицы

1 ст. л. мёда

3 зубчика чеснока

1 веточка розмарина

соль и перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

- Приготовить маринад. Смешать пиво, масло, сахар, горчицу, мёд, измельчённый чеснок и мелко нарубленные иголки розмарина. Добавить соль и перец по вкусу.

- Мясо нарезать крупными длинными кусками и замариновать в приготовленной смеси минимум на 1 час.

- Приготовить замаринованную говядину на гриле или, как вариант, запечь в духовке при температуре около 130 °С в течение 5–6 часов, переворачивая каждый час, чтобы мясо стало очень мягким.



Асафетида

Травянистое растение из семейства Зонтичные, чей высушенный млечный сок с сильным чесночно-луковым запахом, который продаётся в молотом виде, используется как пряность в различных азиатских кухнях. В иранской, афганской и курдской кухнях она входит в состав мясных блюд, в основном из баранины. В индийской и яванской кухнях асафетида применяется в рисовых, бобовых и овощных блюдах. В России эта пряность почти неизвестна.

Аспик (французское заливное)

Холодное блюдо из мяса, птицы, дичи, языка, рыбы или морепродуктов, залитых прозрачным желе из концентрированного бульона с высоким содержанием глютена (натурального животного клея, выделяемого при варке). Бульон для аспика может быть подкрашен шафраном, куркумой и лимонной цедрой. От русского холодца аспик отличается тем, что бульон для него обязательно осветляется, например, с помощью яичного белка, чтобы добиться идеальной прозрачности желе.



Ассорти

Специально подобранная смесь однородных продуктов, например, набор шоколадных конфет или суши с разной начинкой, предназначенный для того, чтобы дать возможность попробовать одновременно больше оттенков вкуса.

Атала

Узбекский суп, популярный благодаря его питательности. В переводе с узбекского «атала» – это мучная похлёбка, болтушка. И действительно, суп представляет собой разновидность очень жидкого мучного соуса с добавлением яиц. В узбекском языке даже есть поговорка «От аталы зуб сломал», означающая человека, которому сильно не повезло.

На 3 порции

Время приготовления: 40 мин

1 стакан пшеничной муки

4 ст. л. топлёного бараньего жира

1,5 л воды

2 яйца

соль

Калорийность: 289 ккал

- Муку просеять. Разогреть в сковороде бараний жир, всыпать муку и пассеровать до золотистого цвета (но не до коричневого!). Охладить. Добавить к муке стакан холодной воды, размешать до однородности.

- Вскипятить в кастрюле оставшуюся воду и тонкой струйкой, постоянно вымешивая, ввести разведённую муку. Варить на слабом огне 10 минут.

- Взболтать яйца и при постоянном помешивании ввести в суп. Посолить, слегка прогреть (не доводя до кипения) и снять с огня.



Атле

Металлическая шпажка, которой к блюду (обычно к холодному) прикрепляются украшения.

Аустер (ойстер)



Коктейль, предназначенный для смягчения симптомов похмелья. Своё название получил из-за того, что чем-то напоминает устрицу благодаря целому, не растекшемуся яичному желтку.

На 1 порцию

5 капель растительного масла

1 сырой яичный желток

10–15 капель водки или другого крепкого алкоголя

1 ч. л. томатной пасты или кетчупа

1 ч. л. свежесжатого лимонного сока

несколько капель соуса табаско или острый красный перец

долька лимона

соль по вкусу

• Небольшой бокал ополоснуть растительным маслом, чтобы на его стенках образовалась плёнка и желток не прилип.

• Аккуратно вылить в бокал желток, стараясь, чтобы он не растёкся.

• Добавить водку, томатную пасту или кетчуп, лимонный сок, соус табаско или перец, посолить по вкусу.

• Выпить залпом, закусить долькой лимона.

Афродизиаки

Вещества, которые усиливают влечение и разжигают любовную страсть. Название происходит от имени греческой богини любви Афродиты.

С древнейших времен люди верили, что существуют такие средства, которые способны разжечь любовный пыл. Упоминание о подобных веществах и продуктах содержится в древнейших китайских, индийских и греческих трактатах. Действительно, существует фактор воздействия некоторых продуктов питания на организм человека таким образом.

Так, в Китае издавна в пищу используют морепродукты, а также специи, которые являются кладезем полезных веществ, в том числе, как считается, и афродизиаков.

Наши прадеды для повышения сексуальной функции использовали для приготовления блюд лук, листья сельдерея, а также мёд и яйца.

Существуют и довольно любопытные исторические факты. Так, известно, что Наполеон перед любовными утехами съедал большое количество гигантских устриц, привезенных с берегов Японии. Король Франции Генрих IV выпивал каждый вечер несколько граммов коньяка с разболтанным в нём яичным желтком.

В настоящее время существует целый список афродизиаков, благотворное действие которых на организм человека доказано и подтверждено специалистами, однако однозначно верить, что все они способны творить чудеса в любовной сфере, всё же не стоит.

Тем не менее, вот список продуктов, которые в наши дни считаются афродизиаками.

Фрукты и овощи: абрикос, авокадо, айва, апельсин, артишок, баклажан, банан, бобовые, брокколи, гранат, грейпфрут, грецкий орех, земляника, белокочанная капуста, картофель, каштан, клубника, кокос, кунжут, лайм, салат-латук, спаржа, лимон, зелёный лук, манго, миндаль, мускатный орех, оливки, перец чили, помидор, свёкла, топинамбур, хрен.

Травы и специи: алоэ, анис, базилик, ваниль, гвоздика, горчица, душица, жасмин, женьшень, зира, имбирь, кардамон, кориандр, корица, тмин, лаванда, лакрица, майоран, мак, можжевельник, мята, петрушка, полынь, роза, розмарин, рута, сельдерей, тимьян, тмин, укроп, фенхель, хрен, цикорий, чабер, шалфей, шафран, эстрагон, эхинацея.



Злаковые: гречиха, овёс, полба, пшеница, рис.

Напитки: арманьяк, виноградное вино, виски, водка, какао, коньяк, кофе, ликёр, пиво, пунш, ром, текила, капучино.

Деликатесы: икра, креветки, лосось, мидии, миноги, морской гребешок, угорь, улитка, устрицы, шоколад.

Другие продукты: перепелиные яйца, мёд, курага.

Ахобланко

Традиционный холодный испанский суп, похожий на гаспачо, но без добавления томатов. Типичное блюдо Гранады, Малаги и Эстермадуры. Основных ингредиентов у ахобланко четыре: вода, оливковое масло, чеснок и хлеб, также могут добавляться молотый миндаль и уксус.

Ежегодно 2 сентября в городке Альмачар в провинции Малага проходит фестиваль ахобланко.

На 6 порций

Время приготовления: 2,5 часа

200 г миндаля

150 г мякиша белого хлеба

2 стакана холодной воды

125 мл оливкового масла

3 зубчика чеснока

2 ст. л. хересного или бальзамического уксуса

белый виноград для подачи

соль по вкусу

Калорийность: 393 ккал

- Миндаль бланшировать в кипящей воде 3 минуты, затем выложить в дуршлаг и промыть под холодной водой. Перетирая руками, очистить от кожицы.

- В чашу блендера выложить нарезанный кубиками хлеб, залить водой и уксусом. Дать размокнуть, затем добавить миндаль, соль по вкусу, очищенный и нарезанный чеснок и оливковое масло. Взбивать несколько минут до совершенно однородной, гладкой консистенции.

- Охладить в течение 2 часов в холодильнике. Подавать в мисках или стаканах, украсив половинками виноградин без косточек.



Ацидофилин

Кисломолочный продукт, который изготавливается методом сквашивания пастеризованного коровьего молока с помощью особых бактерий (ацидофильная палочка, кефирные грибки, молочнокислый стрептококк).

Ацидофильная палочка была открыта в России в начале XX века, а во времена СССР налажен промышленный выпуск этого ценного продукта. Для получения ацидофилина пастеризованное коровье молоко сквашивают при температуре не ниже 32 °C в течение 10–12 часов. Как и другие кисломолочные продукты, ацидофилин усваивается организмом человека гораздо лучше, чем обычное молоко, за счёт ферментации лактозы. Поэтому этот продукт используют в лечебном и диетическом питании, в том числе детском, лечат им дисбактериоз. Учёные выяснили, что ацидофильная палочка, в отличие от болгарской палочки, которую используют для производства натуральных йогуртов, может какое-то время жить в кислой желудочной среде и вырабатывать при этом антибиотические вещества, которые подавляют воспалительные и гнилостные процессы, улучшают обмен веществ, восстанавливают иммунитет и возбуждают секрецию желудочного сока и пищеварительных ферментов поджелудочной железы.

Ачик-чучук

Популярный салат узбекской кухни, который в Ферганской долине называется «шакараб». Готовится из свежих овощей и подаётся как дополнение к плову.

На 5–6 порций

Время приготовления: 30 мин

5–6 средних спелых помидоров

3 средних крепких огурца

2 небольшие луковицы

1 маленький острый красный перец

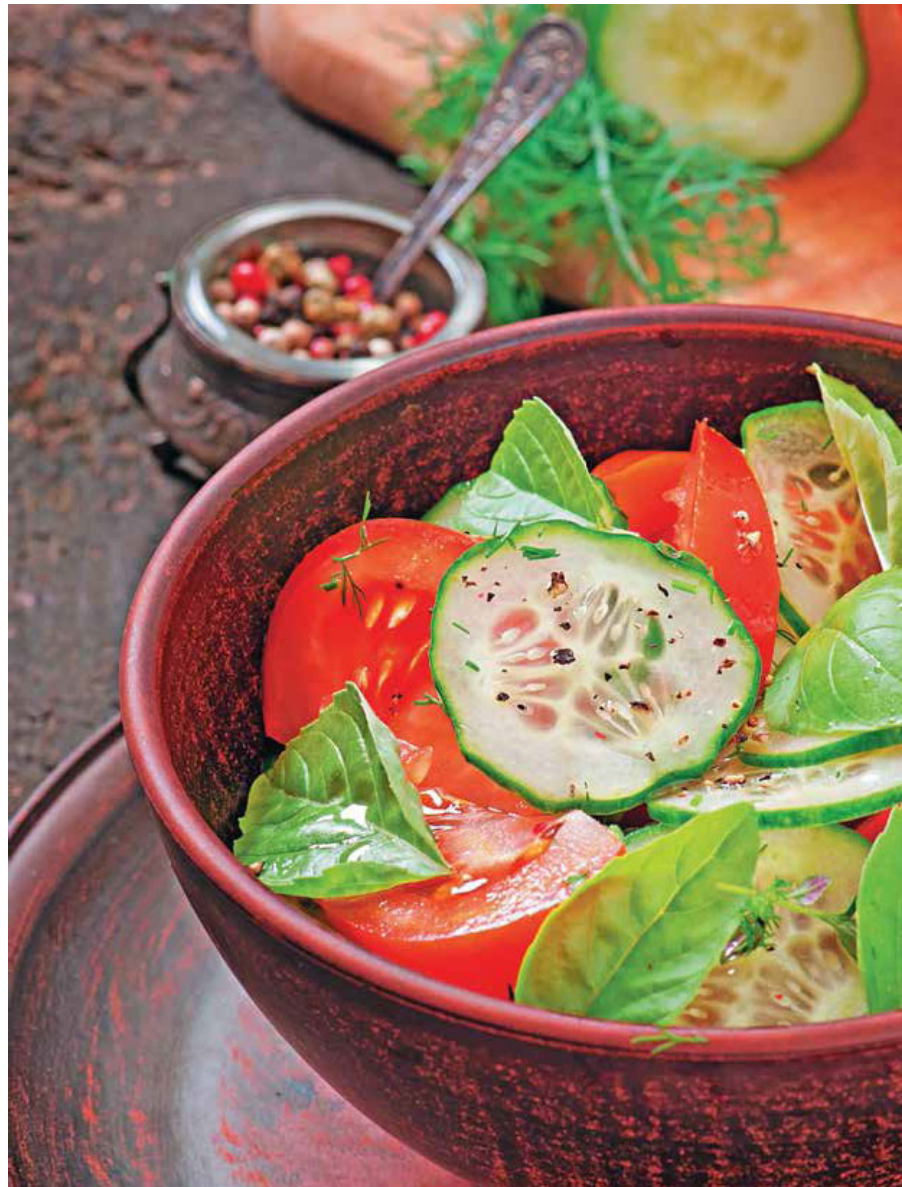
1 небольшой пучок базилика

соль

Калорийность: 47 ккал

- Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, промыть холодной водой. Острый перец очистить от семян, мелко нарубить. Базилик промыть, обсушить. Отделить листочки, оставить несколько для украшения, остальные некрупно нарезать.

- Все овощи и зелень выложить в глубокую миску, перемешать, посолить по вкусу, украсить листочками базилика.



Грузинский слоёный пирог с сыром. Отличается от других тем, что сыр для ачмы должен быть солёным, а тонкое домашнее тесто – пресным. Для начинки используется сулугуни, осетинский сыр или их смесь. Тесто для ачмы похоже на пельменное.

На 12–14 порций

Время приготовления: 1,5 часа

Для теста

5 яиц

250 мл воды

1 кг пшеничной муки

щепотка соли

Для начинки

1 кг сулугуни или смеси сулугуни с брынзой

350 г сливочного масла

450 г сметаны

Калорийность: 369 ккал

• Приготовить тесто: яйца взбить, добавить к ним воду, просеянную муку и соль. Вымесить тесто до однородности. Разделить его на 8 частей, сделав одну часть немного больше остальных.

• Сформовать из каждой части теста шарик. Оставить на 10 минут для расстойки. Затем с силой отбить шарики теста об стол. Очень тонко раскатать их в большие круги. Пласт большего размера выложить на промасленный пергамент, смазать частью растопленного сливочного масла.

• Остальные пласты опускать по очереди в кипящую воду на 10–15 секунд, затем сразу же перекладывать в миску с холодной водой и раскладывать на бумажном полотенце.

• Сыр или смесь сыров натереть на тёрке, смешать со сметаной и с половиной оставшегося масла.

• На пласт сырого теста положить стопкой 4 отваренных пласта, каждый обильно смазывая маслом. Сверху выложить половину сырной начинки.

• Положить ещё 3 пласта теста, также промазывая их маслом. Разложить оставшуюся начинку. Загнуть края сырого теста наверх. Разогреть духовку до 200 °С. Накрыть ачму последним пластом. Сверху положить лист фольги. Выпекать в духовке 15

минут, затем уменьшить температуру до 180 °С, снять фольгу и выпекать ещё 10 минут, чтобы образовалась румяная корочка.



Ашук (ахцан)

Армянская холодная закуска, ассорти свежих или маринованных овощей, используемых как гарнир к мясу, сыру или как дополнение к тёплому лавашу. Главная особенность ашука – овощи для него не измельчаются, а подаются целиком, каждый едок выбирает сочетание овощей и их количество самостоятельно. Существуют два варианта салата – летний и зимний. В зимний входят маринованная в свекольном маринаде белокочанная капуста, маринованный дикий лук, солёные маслины и свежий зелёный лук. В летний вариант обычно входят зелёный лук, молодой чеснок с зеленью, базилик, портулак, мята, эстрагон, чабер, кресс-салат и другая зелень.



Ашуре (ашура)

Турецкий десерт из риса с пшеницей, нутом, орехами, свежими и сухими фруктами. Согласно легенде, рецепт этого сладкого кушанья появился благодаря библейскому Ною: когда вода спала, и Ной со своей семьёй вышел из ковчега на гору Арарат, радуясь окончанию наводнения, они собрали всё, что оставалось в ковчеге, и приготовили именно такое блюдо. В наши дни без ашуре, или «десерта Ноя», не обходится ни одно турецкое праздничное застолье. Готовить его принято в каждом доме страны на окончание Курбан-байрама в месяц благодарения. Ещё во времена существования Османской империи ашуре считался лекарством от всех недугов. И по сей день диетологи, эндокринологи и другие специалисты настоятельно рекомендуют регулярно употреблять одну порцию ашуре в день. Данное блюдо рекомендуется для детей, питанию которых должно уделяться особое внимание. По единогласному мнению специалистов в области диетического и сбалансированного питания, ашуре является блюдом, которое содержит оптимальные для человеческого организма дозы протеина, глюкозы и железа.

На 8 порций

Время приготовления: 2 часа + замачивание

150 г зёрен пшеницы

200 г нута

100 г фасоли

2,5 л воды

0,5 стакана риса

1 апельсин

по 0,5 стакана изюма, кураги, сушёного инжира

400 г сахара

горсть измельчённого грецкого ореха

горсть измельченных несолёных фисташек

молотая корица и зёрна граната для подачи

Калорийность: 405 ккал

• Замочить на ночь по отдельности пшеницу, нут и фасоль в холодной воде. Затем воду слить, всё промыть, варить нут и фасоль, залив их свежей водой, на среднем огне около 1 часа, пшеницу – 1,5 часа.

• Отваренные ингредиенты сложить в кастрюлю и залить

водой. Добавить рис, поставить на небольшой огонь, довести до кипения и варить 15 минут.

- Добавить цедру апельсина, выжать из него сок, положить курагу, изюм, инжир. Готовить ещё 15 минут, в конце добавить сахар, перемешать до его растворения.

- Перед подачей посыпать ашуре дроблёными орехами и зёрнами граната.





Кухонный прибор, в котором пища готовится с помощью потоков горячего воздуха. Пик его популярности пришёлся на начало 2000-х годов. Он был изобретён в середине 80-х годов XX века в США под названием «конвекционная печь», а термин «аэрогриль» позднее придумали в России торговые представители одной из ведущих мировых марок этого аппарата. Аэрогриль состоит из большой чаши из толстого стекла, крышки со встроенным ТЭНом и вентилятором, а также с панелью управления с внешней стороны. Продукт в нём располагается на решётке-подставке. Горячий воздух поступает по всем направлениям чаши сверху вниз, а затем снизу вверх к вентилятору. Таким образом, создаются вихревые воздушные потоки, в которых и готовится пища. В аэрогриле, в основном, готовят мясо и птицу, запекают овощи, поджаривают продукты без масла, делают выпечку в формах, стерилизуют посуду для консервирования, сушат овощи, фрукты и ягоды.

К достоинствам аэрогриля относится то, что он с успехом может заменить собой тостер, ростер и небольшую духовку с конвекцией. Пищу в нём можно готовить без добавления жира, она прожаривается более равномерно, чем, например, на сковороде. Время готовки и температура задаются с помощью панели управления, и контролировать их в процессе готовки не нужно. Готовить можно практически в любой посуде: керамической, металлической, стеклянной.

Недостатки у аэрогриля тоже есть. Это довольно громоздкий прибор, занимающий много места на кухне. При этом объём чаши у него не сравним с объёмом стандартной духовки – он намного меньше. Все продукты в нём готовятся дольше, чем традиционными способами. Требуется больших затрат электроэнергии. Сильно нагревается, поэтому небезопасен в обращении. Большую стеклянную чашу трудно мыть.

Аэрофритюрница

Современный кухонный прибор, объединяющий функции духовки с конвекцией, тостера, сковороды и гриля. Готовит привычные блюда без добавления большого количества масла. Имеет несколько различных по конструкции моделей. Одна снабжена решётчатым ковшом, в котором продукты готовятся равномерно, необходимая температура достигается разогревом верхнего и нижнего ТЭНов, а горячий воздух циркулирует внутри, обеспечивая равномерное распределение жара. Другой вариант обладает функциями аэрогриля и имеет лопасть для перемешивания, благодаря чему продукты готовятся равномерно со всех сторон.



Примечания

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.